

نظمي خليل

الإرهاق العصبي



دار المعارف بمصر

الإرهاق العصبي

نظمي خليل

الإرهاق العصبي

اقرأ ٢٠٢

دار المعارف بمصر

اقرأ ٢٠٢ — اكتوبر سنة ١٩٥٩

ملتزم الطبع والنشر : دار المعارف بمصر — ٥ شارع ماسبيرو — القاهرة

فهرس

تمهيد

من الغريب أننا نعنى اليوم بطعامنا وشرابنا وملبسنا وقلّما نعنى بأعصابنا ، تلك الأعصاب التى أخذت تنهار تحت ضربات المدنية الحديثة فتسحقها عجلاتها سحقاً . فقد انتزعت الآلة مكان الإنسان فأصبحنا اليوم ننتقل ونصنع ونزرع ونكتب ونحسب بل — بعد قليل — ونفكر ، بالآلة ، حتى أضحى الإنسان عبداً باختياره للآلة .

لقد أخضعنا أخلاقنا وعواطفنا للمدنية الزائفة التى تقدم لنا كل مبتكرات العلم من راديو وتلفزة وطائرات وسيارات وغيرها من وسائل الراحة المادية . بيد أنها لا تزيد فى سعادتنا الروحية شيئاً ، بل إننا دفعنا ثمنها عللاً وأمراضاً واضطرابات عصبية ومخاوف وأوهاماً .

لقد أفسدت علينا المدنية الحديثة حياتنا العقلية وشوهت حياتنا العاطفية فسلبتنا سعادتنا الروحية فى مقابل لذاتنا المنتظمة الموقوتة .

ويقول «الدوس هكسلى» : «لقد أصبحت الساعات اللذيذة فى عصرنا الحاضر مزمنة — كالأمراض تماماً — فهناك حفلات للرقص كل ليلة ، وهناك أفلام تعرض فى جميع دور السينما كل مساء ، وهناك برامج للإذاعة فى كل ساعة من ساعات الليل والنهار تستطيع أن تستمع إليها إذا أدرت جهاز الراديو كما تدير صنبور الماء أو زر الكهربا . وكلما كان الوقت «لذيذاً» كانت درجة السآمة أكبر» .

إن أفول نجم هذه المدنية الحديثة كما نراها ونعيش فيها لهو أمل الإنسانية الوحيد فى إنقاذ روحها المنحدر .

فإذا أشبعنا أدق رغباتنا وأعمقها ، لم نعد نعبأ بالحياة بعد ذلك ، طالما كان هذا الإشباع إشباعاً للجسم والعقل والروح .

ولكن ما أقل أولئك الذين أدركوا هذه الغاية وحصلوا على هذا الإشباع ، وما أكثر الذين ظلوا بمنأى عن غايتهم ، غير أنهم لم يجدوا فى أنفسهم القدرة على الإفصاح عن هذا الفراغ فى حياتهم ؛ فعمدوا إلى البحث عن سعادتهم فى عملهم ، أو فى العناية بأبنائهم ، أو بالانصراف إلى هوايتهم المفضلة .

والإشباع يأتى عن طريق الحب . فإذا ما أحببنا فقد

عشنا ، وإذا عشنا ولو فترة وجيزة ، كان هذا أكثر مما يتوقعه معظم الناس، فى عالم قَلّ فيه من فهم معنى الحياة . ومَنْ لم يفهم معنى الحياة ، غمره الإحساس بالفراغ والعدم ، وعاش فى جو من خداع النفس وصراع العاطفة .

فكلما ارتقينا سلم الحضارة تعذر علينا الحصول على السعادة . ويقول « سمطس » إن أسعد الناس ممن صادفهم فى حياته هم مواطنوه الإفريقيون . فهم يعملون بالقدر الذى يقوم بأود حياتهم ، ثم يقضون بقية وقتهم يستمتعون بالشمس الدافئة والأكل والتناسل .

ولكن الشعوب البشرية بلغت من المدنية حداً تخجل فيه أن تفعل هذا . . وعلى هذا نمضى حياتنا . وما أقل من استمتع بها ، وما أكثر من رانت على قلوبهم السآمة ، وشاع فى نفوسهم الضيق والضجر .

أجل قد يشعر الإنسان أحياناً بوميض من السعادة يشع فى جوانب نفسه المظلمة ، غير أن هذا الوميض سرعان ما يخبو عندما تتقدم بنا الأيام .

ولكن الحياة يجب أن تكون حافلة ، والناس يجب أن يكونوا سعداء ، ولا يتسنى لهم هذا إلا إذا عرفوا كيف ينسجمون

مع الأشياء التى تحيط بهم ووقفوا على دوافعهم الفطرية الأولى .

إننا نسمع صرخات عالية تدوى فى البرية ، من وقت إلى آخر ، تنذرنا بالخطر الداهم وتنادى بالخلاص وتشير إلى جنتنا المفقودة فى عالمنا المادى . ولكن هذه الصيحات لا تصل إلى آذاننا وسط ضجيج الآلات وصخبها .

إننا مخلوقات ذات طبائع متعددة الجوانب ، ويستحيل علينا فى الحياة الواقعية أن نُرْضِيَ كل تلك الجوانب بل إن كثيراً من رغباتنا يناقض بعضه البعض ، فإذا أشبعنا جانباً منها فى الحياة الواقعية بقيت جوانب أخرى من غير إشباع .

لقد نجحت التربية والتقاليد فى أن تجعلنا نسلك سلوكاً يتفق مع العرف السائد ولكن وراء هذا كله لا تزال توجد نفس الدوافع القديمة التى تدفعنا الآن لأن نسلك طريقاً طبيعياً خاصاً .

أجل لقد استبد بنا العرف والمدنية وروّضانا ، فأشبعنا الجانب الأكبر من طبائعنا ولكن بقى تحت هذا جزء آخر خاضع مهزوم أو مكبوت ، هو الطفل أو الهمجى غير المسئول ، الذى سكن فى أعماقنا وهو الذى تتاح له فرصة

التعبير عن نفسه عندما نتمثل فى أنفسنا الممثلَ الهزلى على الشاشة ، فهو يعمل كل الأشياء التى نحب – أو التى تحب تلك الأجزاء الهمجية التى لم تُروَّضْ ولم تُهذَّب فينا – أن تعمله .

لذلك كان لابد من وجود توازن دقيق بين القوى اللاشعورية الغريزية غير المهذبة ، وبين أمانى الذات العليا . وإنّا نشاهد اليوم كثيراً من الاضطرابات العصبية التى يسيطر فيها اللاشعور على الذات ، دون أن يقضى على إحساس المريض بالواقع قضاءً تاماً .

هذه الحالات هى التى تخلق الألوف من مرضى الأعصاب الذين يقاسون شتى الآلام والمخاوف والوساوس التى تستبد بعقولهم فيصبحون غير مهيّئين لحياة اجتماعية سليمة بسبب شكاواهم الغريبة وأمراضهم الوهمية كما أنهم لا يجدون إشفاقاً من أحد لأن مرضهم – فى نظر الآخرين – خيالى لا أساس له .

ولكن الحقيقة أنهم مرضى ، ومرضهم هذا ناتج من تغلب الدوافع الفطرية اللاشعورية على الذات .

وهذه الذات – فى الحالات الصحية السليمة – تستطيع أن توفق بين تلك الدوافع اللاشعورية ومطالب الذات المثالية عن طريق الإعلاء . غير أنها تعجز عن القيام بهذا فى حالات

الاضطرابات . فإذا تعقبنا تلك الحالات خطوةً خطوةً حتى وصلنا إلى مصدرها اللاشعورى الأصيل أمكننا أن نعيد لهؤلاء المرضى التعساء صحتهم العقلية ، وأمكننا أيضاً أن ننقذهم من تلك الحيرة النفسية المخيفة .

لقد فتح لنا علم النفس الحديث أعماق النفس البشرية وأتاح لنا دراسةً دقيقةً للعمليات العقلية المتشعبة ، وبيّن لنا كيف أننا جميعاً قد انحدرنا من أصل حيوانى وأننا جميعاً ننتمى لنوع واحد . فالطبيعة كلٌّ لايتجزأ ، وليس هناك فاصل محدد بين العقل السليم والعقل المريض . بل لقد قيل إنه يوجد فى كل منا بعض الجنون ، أى أن هناك لمسة من الطبيعة تجعل العالم كله وحدةً واحدةً .

* * *

إن هذا الكتاب يعالج حالات متعددة من ضحايا الأعصاب ويرسم لهم الطريق العملى الصحيح الذى يكفل لهم الشفاء التام من تلك العلل النفسية التى تبهظ كواهلهم وتكاد تكظم أنفاسهم .

فهناك طائفة كبيرة من ضحايا الأعصاب ممن يعتقدون اعتقاداً جازماً بسلامة أعضائهم الجسمية ويؤمنون أن مصدر

تعبهم وقلقهم يجثم فى عقولهم .

أمثال هؤلاء الناس قد ينعمون بيوم جميل هادئ بعد فترة قاسية من الكآبة والوجوم؛ غير أنهم سرعان ما يرتدون إلى حالتهم الأولى ، يرددون سابق شكواهم ويظلون على هذه الحالة النفسية التعسة حتى تنقشع عنهم تلك الغمة التى تلوح كأنها سحابة كثيفة تغشى حياتهم لا يستطيعون أن يتبينوا خلالها وميضاً أو شعاعاً . فقد ران اليأس والقنوط على قلوبهم حتى فقدوا كل أمل لهم فى الحياة ، يقطعون أيامهم التعسة وقد استبد بهم شعور من الذعر والفشل والتفاهة حتى اعتقدوا فى قرارة نفوسهم أن أمورهم لن تستقيم أبداً ، وأن جميع مشروعاتهم مصيرها الفشل الذريع ، وأن ما من أحد يعنى بهم ، أو يقيم لهم وزناً . فما فائدة صحة الجسم وسلامته متى كانوا على هذه الحالة من اليأس والقنوط ؟

إن الخطوة الأولى فى طريق الشفاء من هذا المرض العصبى هى أن نبعث فى المريض الثقة والتشجيع إذ أن المشكلة كلها تنحصر فى أن هناك شعوراً خاطئاً يسيطر؛ والشفاء منه يقوم على أساس تكوين شعور أفضل يسيطر على الشعور الأول . وهذا يتحقق عن طريق الإيحاء ، فالإيحاء يخلق فى المريض

الإرادة التى كانت تعوزه من قبل .

وعلى هذا يجب أن نضع حداً لهذه المخاوف وهواجس الفشل والعجز والخيبة ونستنجد بحلول اللاشعور العجيبة ، فتكون عوناً حقيقياً لنا ، عوناً يمهد الطريق لسعادتنا ويجعلنا نشعر بوجودنا ، عوناً يملأ نفوسنا أملاً فى المستقبل ، فنرى الأشياء براقة لامعة مبهجة .

كما يعالج الكتابُ الكثيرَ من حالات الرجال والنساء ممن يقاسون من أعصابهم فى حالات معينة كأولئك الذين يخشون الأضواء تسلط عليهم متى كانوا فى مواقف الخطباء والممثلين .

بجانب هؤلاء نجد أناساً لا يقوون على الجلوس فى مكان مغلق فيخافون المسارح وصالات الرقص .

وهناك آخرون على النقيض من هؤلاء ، يخشون الأماكن الفسيحة الطلقة .

بل إن هناك مَنْ يخشى الزواج فتنهار أعصابهم ليلة الزفاف . . . وكثيراً ما نجد أن مصدر الاضطراب والقلق عند هؤلاء هو رغبات جنسية مكبوتة .

فالشخص العصبى هو الذى لا يستطيع السيطرة على

غريزته الجنسية إلاّ بصعوبة غير عادية .

واللاشعور هو المستودع الذى نجد فيه المفتاح لجميع الاضطرابات العصبية .

بقيت المشكلة الكبرى وهى المشكلة الجنسية — والذى يجب أن نقرره هنا هو أن الدافع الجنسى هو أحد المصادر العظيمة للطاقة الإنسانية ،فإذا حُرِّمَ على الإنسان المنفذ العادى عن طريق التودد والتزاوج ، فإنه لابد أن يجد له منفذاً عن طريق آخر .

هذه الطاقة أو هذة القوة الحيوية قد تنفس عن ذاتها عن طريق الإجهاد البدنى الشديد ، أو العمل العقلى المبتكر وإن يكنْ أكثر ما تتجلى به هو مظاهر العاطفة .

والتربية الجنسية لا تزال تشغل أذهان المربين لما للمسائل الجنسية من أثر قوى فى حياة الإنسان .

فيجدر بنا أن نعالج هذه المسائل فى كثير من الصراحة مع احترامنا للمبادئ الأخلاقية العامة،فنحلل للبالغين عاطفة الحب ثم التودد الجنسى وعلاقة الرجل بالمرأة وأهمية كل جنس فى الحياة، ثم عملية التناسل والتوالد والكبت والإسراف . إذ أليس غريباً حقاً أن نعلِّم الطفل كيف يأمل وكيف يعيش ، ونرسم

له أحسن أساليب الصحة ثم لا نعلمه كيف يحيا كإنسان ، وكيف يقف على تلك المشاعر الغريبة التى استيقظ فجأة على صوتها القوى ونداثها الملح ؟ .

هذا الطفل إن حرمناه تلك المعرفة الضرورية عمد إلى استقائها من السوقة أو الخدم أو زملائه فى المدرسة المتباينين خلقاً ونشأة ، وعندئذ يتردى فى مهاوى الفساد تستعبده العادات الضارة التى تشوه جسمه وعقله وخلقه . .

فيجب أن يربى الطفل على قواعد الشرف والصحة لا على التحذير والتخويف . فإن نتيجة التخويف أحد أمرين . فإما أن يسلك الشاب سلوكاً مقلوباً وطرقاً ملتوية فى إشباع هذه الغريزة وإما أن يزنى سراً ، ثم يعود إلى ضميره يؤنبه . حتى إذا ما قوى عنده هذا الندم كون فيه ما يسمى « الإحساس بالخطيئة » وهذا من شأنه أن يقتل روحه ويهدم كيانه كما سنرى فى الفصول التالية .

الفصل الأول

الجهاز العصبي

قد لا يكون هناك إجماع في الرأى على أن السيطرة على الجهاز العصبي ربما كانت أكثر أهمية للإنسان من أنواع الطعام والشراب التي يتناولها لتكفل له الحياة .

فإن هذا الضغط الشديد الذى يعيش تحته الرجال والنساء فى المدن التى قطعت شوطاً بعيداً فى الحضارة إنْ هو إلاّ السبب المباشر لمئات الألوف من تلك الحالات المعروفة باسم « إرهاق الأعصاب » .

فإن الصوت المنبعث من نفير السيارة ، أو الضوضاء الصادرة من رصف الطريق ، بل إن عصفة الهواء الخارجة عن صفارة القطار ، وما شابه هذا من أنواع الضوضاء التى كُتِبَ علينا أن نشقى بها ، كل هذه تسبب للجهاز العصبي سلسلة متصلة من الصدمات العصبية لا يقوى على تحملها ، دون أن تنهار طاقته ، إلاّ من وُهِبَ تكويناً بدنيًّا سليماً .

وفوق هذا فإن ظروفنا العصرية التى نمر بها الآن قد قدمت لنا الإرهاق العصبى فى أشكال مختلفة مثل الأفلام الصامتة والناطقة وفرق الموسيقى التوقيعية وصالات الرقص والأندية الليلية ، كما خلق كتّاب الرواية نوعاً معيناً من القصص يستهدف الإثارة الجنسية ، هذه القصص التى تنسال اليوم من دور الطباعة كما تنسال الرمال من ثقوب « الغربال » .

ومن هنا يتولد فينا نوع من الإيحاء يؤدى فى معظم الحالات إلى الكبت . وهذا الكبت ، لا سيما الكبت الجنسى ، خطره على الجهاز العصبى كخطر عود الثقاب على البنزين القابل للاشتعال .

وبعبارة أخرى فإن هذه الضوضاء والمؤثرات تأخذ صور التكرار الذى من شأنه أن يؤثر فى الجهاز العصبى كما يؤثر التأنيب الدائم والتقريع المستمر فى صحة الطفل الصغير فيضعفها أو يتلفها ، وسرعان ما يتحول هذان النوعان من الآلام العصبية وهما الضوضاء والتأنيب إلى حالة لاشعورية تكمن فى عقل الإنسان . فإنْ لم يتداركها ويعمل على طرح هذه الأفكار الخبيثة المقلقة أو يتخلص من تلك الحالة العقلية المضطربة ، فإن الجهاز العصبى كله سوف يتأثر لا محالة . وهذا هو السبب

فى تلك الأمراض المتعددة التى يقاسى منها معظم الناس .

فالجهاز العصبى يسيطر على جميع تصرفات الجسم من أفكار وأعمال ، كما يتحكم فى وظيفة كل عضو فى جسم الإنسان ، يتحكم فى عمليات الهضم والتنفس والدورة الدموية والسمع والنظر واللمس . فكل هذه الوظائف تخضع وتتأثر بالجهاز العصبى .

فلا عجب إذن أن نرى هذا الجهاز الذى لا يستريح إلا فى حالة النوم ، وحتى فى هذه الحالة ، قد لا تكون الراحة كاملة .. . لا عجب أن نرى هذا الجهاز يصيبه التعب والانهيار .

ولا عجب أيضاً أن نرى كل فرد آخر غيرنا يقاسى أو قد قاسى فعلاً ، مما نسميه « إرهاق الأعصاب » . فأنت نفسك لاشك تشعر بهذا الانهيار فى كثير من الأحوال ، فقد يخيل إليك أن عضواً أو عضوين من جسمك لا يؤديان وظيفتهما خير أداء ، وقد تتسلط عليك فكرة ملحة أن أحد هذه الأعضاء مريض أو هو فى طريقه إلى المرض . ولكن معظم هذه الحالات مرجعها الأعصاب .

ولكى نبدأ العلاج ونمضى فيه حتى نهايته يصبح من الضرورى أن نلم بعض الشيء بالجهاز العصبى ، فهو يتكون

من الجزء الأوسط ويشتمل على المخ والحبل الشوكى كما يتكون من الفروع الخارجية والأعصاب التى تتذبذب بين المخ والحبل الشوكى .

ولما كان المخ والحبل الشوكى على جانب كبير من الأهمية لسلامة الجسم فقد خلقا مُغَلَّفين بأغطية عظمية قوية ، هى الجمجمة والعامود الفقرى .

وتتكون الأعصاب التى تنتقل بين هذين المركزين العظيمين من ألياف عدّة يحمل بعضها الدوافع من المخ وعضلات الحبل الشوكى إلى عضلات الجسم وأعضائه المختلفة وهناك ألياف أخرى تحمل رسائل من الأجزاء الخارجية إلى المخ والحبل الشوكى ، وبهذه الطريقة تؤدى حواس النظر والسمع واللمس وغيرها من الحواس وظائفها ، كما تحقق القدرة على التوازن واستخدام عضلاتنا .

بل إن أعضاء الحواس الخارجية ــ العين والأذن والأنف ــ قد تخصصت فى هذا الميدان إلى درجة أن الدوافع التى تخرج منها تجرى فى أعصاب معينة إلى أجزاء خاصة من المخ حيث تثير الإحساس الخاص المتصل بها . فالدافع الذى يجرى فى العصب البصرى مثلاً يكون فى مؤخرة العين ــ الشبكية ــ ثم

يمضى فى طريق خاص إلى المخ وهناك يثير الإحساس بالنظر .
ولو كان من الممكن أن نلمس الشبكية فى مؤخرة العين ،
لما أحسسنا بهذا اللمس . فالشيء الذى يثار هو حاسة النظر
وهذا هو الأصل فى « رؤية النجوم » أو رؤية الشرر عندما
تصاب العين بضربة قوية .

وبالمثل نجد أن أشعة الضوء التى تؤثر فى الجلد حيث
توجد نهايات عصبية خاصة للمس، لا تثير إحساساً البتة،
فإن الجلد غير مهيأ للنظر . فإن كان الضوء يستطيع أن يثير أى
إحساس فى الجلد فإن هذا الإحساس يكون نوعاً من الشعور
أو اللمس أو الدفء .

كما أن الجهاز العصبى بجانب قيامه بوظيفة توليد الحركة
فى السيطرة على أعضاء الجسم وتسجيل الإحساسات فهو
أيضاً مستودع لتلك القدرة العجيبة وهى الذاكرة . فإن الذاكرة
الشعورية واللاشعورية تلعب دوراً هاماً فى تحديد الحالة
العصبية فى الإنسان .

ويجب ألاّ يغيب عن أفهامنا أن جزءاً كبيراً من الجهاز
العصبى له شأن هام بوظائف الجسم ، تلك الوظائف التى
لا نشعر بها تماماً فى حالة الصحة . فإن الإنسان السليم لا يدرك

أن له بطناً وأمعاء وكبداً أو كليتين . إذ أن كل هذه الأعضاء تعمل دون أن ندرى أنها تعمل . ولكنها تقوم بعملها هذا تحت رقابة ما يسمى بالجهاز العصبى السمبتاوى .

ولكن هذا الجهاز العصبى السمبتاوى وإنْ يكنْ يعمل فى غفلةٍ منا ، إلا أنه يستطيع أن يختزل الذكريات ويكوّن العادات . لذلك كانت هذه الخاصية فى جهازنا العصبى ، – هذه الخاصية الهامة وهى قدرته على اختزان الانطباعات دون علم منا – تلعب ، كما سنرى فيما بعد ، دوراً هاماً فى إحداث الاضطرابات العصبية .

فعند معالجتنا الاضطرابات العصبية هذه ، يجب ألا نغفل ، لا الجانب الواعى للعقل فحسب ، بل نذكر أيضاً ما يسمى بالعقل الباطن أو اللاشعور . ونحن لا نبالغ إذا قلنا إن اللاشعور هو المستودع الذى نجد فيه المفتاح لجميع الاضطرابات العصبية . ولكى نوضح هذا الكلام نقتطف ما قاله ذلك العالم الحجة « مكدوال Mc. Dowall

« فى كل لحظة من لحظات يقظتنا ، ندرك فيضا دائماً من المؤثرات المتباينة التى تصل إلينا عن طريق الأعضاء والحواس المتعددة ، فنحن ندرك دائماً ما يحيط بنا ، فنرى ونسمع ونتذوق ،

ونشم ونلمس ، فهناك إحساسات متعددة تقع على أجزاء متباينة من الجسم ، وهناك الأفكار المرتبطة بعضها ببعض والآراء والصور ، كل هذه المؤثرات تتدفق باستمرار وتكوّن الارتباطات والذكريات .

« وكلنا يعلم أننا لا نكاد نخطو عتبةَ الشعور حتّى نجد مستودعاً هائلاً من الغذاء العقلى نستطيع أن نغوص فيه متّى شئنا . وبعض أجزاء هذا المستودع أقرب منالاً من البعض الآخر . ولكننا نشعر أننا نستطيع إذا بذلنا الجهد الكافى أن نستخرج بعض الأشياء من تلك الآراء البعيدة .

« وهذا المستودع إنْ هو إلاّ سجلات لا تُحْصَى للحقائق والمؤثرات والرغبات والأمانى والمخاوف ، فنحن نتوقف لحظة نستطيع بعدها أن نسترجع ما كنا نزاوله فى مساء اليوم السابق . فنتذكر الناس الذين قابلناهم ، وتكون النتيجة أن مجرىً كاملاً من الذكريات المتصلة يُصَبُّ فى منطقة اللاشعور » .

ونلاحظ هنا أن « مكدوال » يستعمل هذه الألفاظ والمؤثرات والمخاوف فى مقاله هذا . لذلك يجدر بنا ، أن نتذكرها إذ أننا سنرى فيما بعد أن هذه المؤثرات والمخاوف يُعْزَى إليها الجانب الأكبر من الاضطراب العصبى .

فالدراسة الطبية الحديثة للعقل تكشف عن ميدان أوسع هو الذى نسميه « اللاشعور » ، ذلك الميدان الذى استقرت فيه جميع شئون حياتنا التى يخيل إلينا أنها نُسِيتْ تماماً مثل انطباعات الطفولة . فإن هذه الانطباعات هى فى معظم الحالات السبب فيما يصيب الشخص البالغ من انهيارات نفسية وإرهاق عصبى .

صحيحٌ أننا لا نستطيع التغلغل فى منطقة اللاشعور. إلا أنه لدينا من الأسباب ما يحملنا على الاعتقاد أن سلوكنا وأفكارنا تتأثر بالدوافع والرغبات التى تعمل فى هذا الجزء من العقل الذى نظل غافلين عنه .

فالشخص العصبي هو فى الغالب شخص جاءت متاعبه نتيجةً لآثار سيئة محزنة مخيفة حدثت له فى سنيه الأولى ، وربما كان إدراك هذه الآثار أو تذكّرها قد أفلت منه منذ زمن بعيد . إلاّ أن أثرها الدفين لايزال يعمل فى داخله مسبباً بذلك اضطرابه العصبى ، وإنْ لم يفطن هو لذلك .

أمثال هذا الشخص — وقد تكون أنت أحدهم — لا يمكن مساعدتهم إلاّ بالتنقيب عن مصدر هذه المتاعب والقلاقل

والكشف عنها . ومتى تبينها الشخص العصبي واعترف بها أمكنه التغلب عليها .

إن هذه الطريقة العلاجية تُعرَفُ بالتحليل النفسى أو تحليل اللاشعور بواسطة خبير طبي .

وسنتناول الكشف العظيم عن العقل بشيء من الإسهاب وسنقدم مثالاً أو مثالين لعقل شخص مريض بالاضطراب العصبى .

أجل إنّ هناك بعض الاضطرابات العصبية الناجمة عن نقص فى تكوين بعض أجزاء الجهاز العصبى ، هذا النقص قد يرجع إلى فقر فى كمية الدم أو تسمم فى الدورة الدموية ، أو إلى حادث ؛ هذه الأمراض العضوية للأعصاب أو المخ أو الحبل الشوكى قد تؤدى إلى صور متعددة من الشلل أو أنواع متباينة من الأمراض العقلية . . وفى مثل هذه الحالات يجب ألا نغفل أن هذا الاضطراب العصبى ناتجٌ من تسمم مجرى الدم الذى يغذى تلك الأعصاب . . لذا كان من الواجب عليك متى ساورتك الشكوك فى أنك تقاسى من أى نوع من أنواع التسمم ،أن تبادر إلى استشارة طبيبك الذى يسارع فى

إخبارك إذا كانت هذه الشكوك لها ما يبررها أو ليس لها وجود البتة .

فإذا لم يكن هناك ما يبرر هذه الشكوك، تستطيع بعد ذلك أن تتأكد أن اضطرابك اضطراب وظيفى . وهذا هو ما نحن بصدده الآن . فنحن نعالج الاضطرابات العصبية الوظيفية ،أى الاضطرابات التى لا نستطيع رؤية سببها بالعين المجردة . وهذا هو ما يعنينا فى هذا الكتاب .

ولو أننا قمنا بفحص الجهاز العصبى عند شخص يقاسى كثيراً من أعصابه بدرجة يشرف فيها على الموت ، لما وجدنا فى جهازه هذا شيئاً يخالف جهاز الرجل السوى (العادى) تماماً . فمشكلته هى خطأ فى الأداء لا خطأ فى التكوين . وحتى لو كان الخطأ فى التكوين لكان هذا فى التكوين الخفى أى فى الذاكرة التى يُظَنّ أنها قاعدة المخ . وهذا ما لا نستطيع إدراكه بالعين .

وجملة القول، عليك أن تتذكر دائماً أن العقل سواء الواعى أو غير الواعى ، هو القوة التى تستطيع أن تشفى بها نفسك من أى اضطراب عصبى وظيفى . أو من أية إصابة عادية مما يُطْلَقُ عليه الإرهاق العصبى .

فعلينا أن نتعلم كيف نستخدم هذه القوى الكامنة فينا حتى يكون عندنا العقل السليم فى الجسم السليم . ومن أجل هذا يجب أن توضع تلك القوى تحت الرقابة إذ أنه من المؤكد أنها ستأتى بنتائج معينة ولكنها إذا تُرِكَتْ وشأنها فإن نتائجها لا تكون فى الغالب من النوع المرغوب فيه .

إن العقل فى حاجة إلى تنظيم ، شأنه فى ذلك شأن الشركة أو المصنع ، وما من أحد يستطيع أن يجهر بهذا الرأى ، وهو تَرْك الشركة أو المصنع يدير نفسه بنفسه لأننا نعرف نتيجة هذا . فإن حسن الإدارة والتنظيم يكفلان للشركة أو المصنع نجاحاً كبيراً ووفرة فى الإنتاج . كذلك الحال إذا عملنا على تنظيم أنفسنا ، فإن العقل والجسم سوف يقدمان نفس الإنتاج . فالجسم يقدم لنا صحة موفورة ، كما يريحنا العقل من المخاوف الوهمية التى ترهق أعصابنا ، ويطلق تلك القوى التى نشعر بها كلنا أنها تعمل فى داخلنا ، وبذلك نستطيع ألاّ نظلم أنفسنا على أى حال من الأحوال .

لقد قيل إننا خُلِقْنا على صورة عجيبة جداً . وهذا حق. فلدينا قدرات عجيبة ، بل إننا أكثر تعقيداً من آلة التلفون

الحديثة إذا قارنا أنفسنا بها ، وقد عُينتَ أنت حارساً على تلك الآلة العجيبة المعقدة لترى ماذا أنت فاعل بها : أتنوى أن تدعها وشأنها وتقنع بما يحدث حولك كيفما اتفق ، أم أنك تريد أن تجعل أعصابك تعترض سبيل صحتك وبالتالى تقوم صحتك باعتراض سبيل أعصابك حتى يسوقاك كلاهما فى آخر الأمر إلى مآزق حرجة . هذه المآزق الحرجة هى اختبار بل تحدٍّ لذكائنا ، فهى المحك الذى تمتحننا به الطبيعة لترى إذا كنا قادرين على الخروج منها والتغلب عليها .

ما من إنسان رجلا كان أو امرأة ، يقنع بالجلوس وقد طوى يديه وهو يردد هذا الكلام « لا يمكن عمل هذا . الواقع إن هذا يمكن عمله . بل يجب تحمله . ولن تكون سعيداً إن لم تعمله . »

وعلى ذلك إذا امتحنتك الطبيعة فى أعصابك أو حتى ببعض السقم الجسمى ، فإن الطبيعة تريد أن تقول لك « والآن ماذا أنت فاعل إزاء هذه الحالة ؟ أتلقاها مستسلماً مهزوماً أم تقابلها بروح المحارب الشجاع ؟ »

إن أى إنسان يكلف نفسه مشقة قراءة هذا الكتاب سيختار بالطبع الطريق الآخر وهى روح المحارب .

غير أن أساليب الحرب والطعان متعددة الألوان . فمنها

الجيد ومنها الردىء . وفى حربنا مع الأعصاب توجد طرق سليمة وطرق خاطئة .

وفى هذا الكتاب ستعرف ما ينبغى أن تعمله وما لا ينبغى . وكلاهما على درجة واحدة من الأهمية .

ولكن أهم شىء هو أن تدرك ما قاله أحد الأطباء من أن لفظ « عصبى » مرادفٌ للفظ « قابل للشفاء » .

والأمر الثانى هو أن تبحث عن الطريقة الصحيحة للشفاء. فعليك أن تنزل إلى أعماق الاضطراب لتقف على المواطن التى كنت مخطئاً فيها . وفى تلك المواطن ذاتها عليك أن ترسم طرقك .

هناك آلاف الحالات للإرهاق العصبى . ونحن لا نستطيع — بل ولا نريد — أن نعالج كل حالة على حدة . ولكننا نلحظ الشبه التام ونحاول أن نجد المصدر العام له ، لأن المتاعب تنجم فى معظم الحالات من تلك القوى غير المكبوحة التى تُرِكت داخل « المصنع » الذى يدير نفسه . وبمجرد ما نستعيد النظام والقانون والتوجيه الذاتى والسيطرة التامة ، لا تلبث كل هذه الاضطرابات التى نجمت من عدم وجود هذه الأشياء ، أن تسير فى طريق العلاج ، وبذلك نحوِّل تلك الطاقة إلى الإنتاج بدل الضياع ،

٣٠
وسرعان ما نشعر بالتحسن فيبدأ العقل فى استعادة مرحه الطبيعى ، وتتوارى المتاعب وتأخذ الحياة اتجاهاً جديداً .
وسبب هذا كله هو أن « المدير المنظم » الذى هو أنت قد بدأ يزاول عمله جاعلاً الأشياء تجرى فى مجراها الصحيح . . .

الفصل الثانى

من هو الشخص العصبى ؟

إن كلمة « عصبى » ربما كانت من أشد الألفاظ اتصالا بسلوك الإنسان ، وهى فى الوقت نفسه أبعدها عن تأدية معناها الدقيق . فربما كانت هذه الكلمة تدخل فى تكوين الجهاز العصبى ؛ وفى هذه الحالة يصح أن يقال إن مرض النوم هو مرض عصبى لأننا نجد فيه التهاباً للأنسجة العصبية .

ومنذ القرن الثامن عشر أضبحت كلمة « عصبى » تُطْلَق على الشخص السريع التأثر والانفعال ، الشخص القلق الذى لا ينسجم مع غيره من الناس أو مع بيئته .

ثم مضى الناس فى اعتقادهم هذا حتى أن علماء النفس والأطباء يُعدّون مسئولين عن إشاعة هذا اللفظ على غير حقيقته بين الناس ، إذ أطلقوا هذا اللفظ على كل مريض يحاول أن يعرف طبيعة مرضه . فإن الطبيب يقول لمثل ذلك المريض المتشبث إن تصرفاته الشاذة أو عدم انسجامه مع الجماعة هى أعمال عصبية ، ذلك أنه لا يدرى ماذا يقول له ، أو لأنه يريد

أن يتجنب الدخول معه فى مناقشة طبيعة مشكلته هذه . وعلى هذا استعمل لفظ عصبى فى معان غير دقيقة حتى لم يعد له مدلول معين .

أما فى حياتنا العادية فإننا نستعمل لفظ « عصبى » فى وصف كل اضطراب عضوى ، وقد نطلقه على حالة « عدم الانسجام » أو المرض العصبى الذى هو أمر يختلف عن هذا كل الاختلاف ، وإن كنا فى معظم الأحايين نجد كلمة « عصبى » تدل على جانب معين من عدم الانسجام .

كما أننا نلاحظ أن الشخص العصبى لا يستطيع الجلوس ساكناً بل نلفاه يلوى يديه أو يطوى ساقيه ، ثم يتحرك يمنة ويسرة أو يتململ فى جلسته حتى ولو كان المقعد مريحاً، وكان هو على جانب كبير من السرور والسعادة .

كما نلحظ أعراضاً أخرى للحالة العصبية كقضم الأظافر أو فرك اليدين أو « نقر » المائدة بأصابعه وغير ذلك من الأفعال المتكررة التى يأتيها الشخص العصبى فى حركات سريعة لا شعورية .

كما أن هناك شخصاً عصبياً آخر نراه سريع التأثر بجميع الأصوات المتصلة أو المتلاحقة كحركة المرور وضجيج

الآلات . كما يلقى المنغصات البسيطة أو المضايقات التافهة فى ثورة انفعالية جامحة لا أساس لها من العقل والمنطق. ولهذا أطلق على الشخص العصبى لفظ « السريع التهيج » وهو أحد مظاهر الاستعداد للانفعال الشديد بسبب المضايقات التافهة . هذا بجانب الأعراض البسيطة لحالة القلق – التى يتعرض لها الشخص العصبى – كالتردد والخوف من المستقبل .

إن هذه الحالة العصبية التى نَعْرِضُ لها هى نتيجة حتمية لتصرفات شاذة إزاء مشاكل شخصية عجز صاحبها عن حلها . فإن الشخص العصبى لديه دوافع تظل غير مشبعة ، ثم إنه يواجه بعض المواقف التى لا يستطيع أن يتهيأ لها . فتكون النتيجة خلق حالة من التوتر الانفعالى . إذ ما دام هذا الشخص قد اعوزته المخارج المحددة المعروفة سواء فى سلوكه المباشر أو فى الطرق الدفاعية ؛ فإن هذه الحالة ستظل قوية فيه وتدفعه إلى إتيان هذه التصرفات .

وهذا من شأنه أن يفسر سرعة تأثره أو قابليته الشديدة للتصرف السريع ، إذ أن التوتر الانفعالى يسهِّل مهمة الاستجابة لأى مؤثر قد يصيب الإنسان .

فالسلوك العصبى هو سلوك حاد . فالشاب القادم على

مقابلة رئيسه يكون عصبياً نتيجةً لتوتر خوفٍ فيه سرعان ما يزول بمجرد انتهاء المقابلة .

أما الشخص العصبي « المزمن » فهو يتصرف فى حالة انفعالية شاذة إزاء مشكلة قائمة ، هى فى أغلب الأحيان سلوك تجاه عيب شخصى ، وفى هذه الحالة المزمنة تأخذ الاستجابة العصبية طابع العادة فى الإنسان ، وتظل معه حتى بعد أن تكون المشاكل التى أثارتها قد زالت تماماً .

وهناك فهم خاطئ متداول بين الناس عن سبب « العصاب » العادى أو الحالة العصبية ، هذا الفهم يقوم على اعتبار العصاب شكوى عضوية راجعة إلى الأعصاب الضعيفة ، كما أن الشخص العصبي يعتقد أن سبب اضطرابه يُعزَى إلى ضعفٍ عام للجهاز العصبي شبيهٍ باضطراب المعدة أو ضعف القلب .

غير أن هذا الاعتقاد خاطئ فى أساسه ، لأن الجهاز العصبي ليس عضواً آلياً كالقلب أو الجهاز الهضمى ؛ فالجزء الضعيف فى الشخص العصبي ليس أعصابه ، ولكن ضعفه منحصر فى تعوّده على مجابهة مشاكله وتكييفه لنفسه على حسب بيئته .

كما أن هناك ملاحظة خادعة مضللة وهى أن حالات الغدد — كزيادة الإفراز فى الغدة الدرقية مثلا — من شأنه أن يسبب

استجابةً سريعة شبيهة بالحالة العصبية المألوفة .

ولا شك أن كثيرين من الأشخاص العصبيين يقاسون من خللٍ في الغدد، ولكن معظم الحالات العصبية لا تُعْزى إلى هذا السبب بل ترجع إلى أفعال سيكولوجية .

كما يلاحظ أيضاً أن كثيرين من الأشخاص العصبيين يقاسون من اضطرابات جسمية مزمنة ، قد تكون ناشئة من قرحة في المعدة أو التهاب في المفاصل أو حصى في المرارة وغيرها . . ولكن في معظم هذه الحالات لا يكون المرض الجسمي هو العامل المباشر في خلق تلك الحالة العصبية ، بل يكون عاملا غير مباشر . فإن الشخص الذى يقاسى من هذه الأمراض يخشى مستقبلَه ، لا سيما إذا طال العلاج ولم تظهر له نتائج سريعة ، فنراه يأتى تصرفات شاذة إزاء ما يصادفه من عوائق .

وعلى هذا ، نجد التصرف الانفعالى هو المصدر الأصلى لحالته العصبية وليس المرض ذاته . »

فإذا شُفِيَ الإنسان من ذلك الاضطراب الجسمى ، فإن آثار العصبية تختفى فى العادة تبعاً لذلك .

وهناك سبب آخر للاعتقاد السائد بأن الحالة العصبية هى مرض عضوى ، ذلك أننا نلاحظ أن الحالة العصبية تخف

حدتها باستعمال العقاقير والأدوية ، وعادة ما تكون العقاقير المستعملة في مثل هذه الحالات « مهبطات مخية » Cerebral Depressants تشتمل على مسكنات .

وأثر هذه المهبطات هو الحد من نشاط العضو ، بالتقليل من حدة اندفاع المؤثرات الحركية .

كما أن استعمالها في تهدئة القلق شبيه باستعمال المخدر في تخفيف حدة الألم . ففي كلا الحالتين يظل السبب الأصلي كما هو وإن ساد المريض هدوء ظاهري .

إن المهبطات المخية لا تقوى الأعصاب ولكنها تهدئها فقط ، حتى تفقد نشاطها .

فإذا نصح بها الطبيب كان لها أثر عظيم الفائدة إذ أنها تخفف من حدة الأعراض العصبية التي هي في ذاتها منغصات ، كما أنها تقنع المريض أنه يتحسن .

كما أن كثيراً من الأدوية المعروفة المقوية للأعصاب تخفف الحالة العصبية — مؤقتاً — غير أنها وخيمة العاقبة . فبعضها ، لا سيما تلك التي تحتوى على المسكنات ، لها تأثير سيء على الجسم ، حتى الأدوية الأقل ضرراً نسبياً لا تستطيع أن تكفل علاجاً دائماً .

لذلك ليس هناك علاج غير ذلك الذى يهيئ أو يكيّف الإنسان ليواجه مشكلته النفسية .

إن التغلب على الحالة العصبية العادية ليس أمراً يسيراً لا سيما إذا كانت مزمنة ، فإذا كانت المشكلة التى تسبب التوتر الانفعالى مشكلة خارجية ، كان فى التخلص من تلك المشكلة شفاء للمريض ،

كما أن التغيير فى أسلوب المعيشة أو العمل أو البيئة أو الأصدقاء قد يكون مفيداً إذا استطاع هذا التغيير أن ينتزع الشخص العصبى من حالة التوتر التى تسبب له تلك الحالة الملحة من عدم الانسجام .

ولكن هناك كثيراً من الحالات لا يتحقق فيها الشفاء لأن المريض يحمل المؤثر معه فى صورة عقدة «نقص». كما أن سلوكه يغشاه الخوف العام من جميع المواقف التى يواجهها .

فإذا أمكن الوقوف على تلك الحالة ، فى وقت مبكر أو قبل فوات الأوان ، أمكن للتكييف الجديد أن يحقق أثره المطلوب ، فيمنح الشخص القوة ليتبصر حاجته ويعينه على أن يتهيأ — فى نشاط — لمواجهة جميع مشاكله والصعاب التى تعترض طريقه .

كما أن نوع العلاج الحقيقى يختلف كثيراً تبعاً لطبيعة المشكلة التى لم يكيِّف الشخصُ نفسَه لها .

أما إذا أزمنت الحالة العصبية واتخذت شكل عادة، تعذر الشفاء الكامل .

ولكن أى تغيير مناسب فى ظروف الشخص أو فى طبيعة تكيّفه ، قد يؤدى إلى تحسّن ما .

أما الانهيار العصبى فهو أكثر غموضاً وأقل فهماً من الحالات العصبية بين الناس .

فالانهيار العصبى ليس له مدلول محدد . فهو ليس كياناً نوعياً، كما أنه ليس نوعاً محدداً من السلوك . بل هو تعبير وقائى يستتر وراءه جميعَ حالات عدم الانسجام التى بلغت درجة ملحوظة من الشدة .

وقد يكون الانهيار العصبى انهياراً بدنياً . وفى حالات كثيرة يدل الانهيار على حالة عصبية حادة من النورستانيا ، وربما كان هذا هو أكثر أنواع الانهيار العصبى شيوعاً .

كما أنه لا تزال توجد حالات أخرى يكون فيها الانهيار العصبى بمثابة الضيق أو السآمة، ويُسْتَخْدَمُ كعذر للهروب من موقف غير سار .

وبالرغم من غموض معنى الانهيار العصبى ، بل ربما لسبب هذا الغموض ، أصبح يُشخَّص فى الغالب بواسطة أطباء . كما أصبح المرضى يطلقونه على بعض أنواع الصعاب التى تحتاج إلى تكيّف أو انسجام .

وقد يعزو البعض الانهيارَ العصبى وغيره من أنواع التصرفات الملحّة الشاذة إلى الإرهاق فى العمل . فقد نسمع أحياناً فى وصف أمراض بعض الطلبة هذه العبارة « لقد أرهق نفسه فى الدرس وكدّ ذهنه » .

إن هذه العبارة مضللة وكاذبة فى أساسها . ولكن قد يحدث فى حالات قليلة جداً أن يُضْعِف الإرهاقُ الحيوية فى الإنسان ، فيجعله غير قادر على التكيف أو الانسجام عندما يواجه إحدى المشاكل المحيرة المربكة .

فإذا سبّب الإرهاقَ الأرق أو صرف الشخص عن التمرينات العادية أو أفقده شهوة الأكل فى مواعيده المحددة ، فيجب أن نبحث عن هذا الضعف الجسمى الذى لم يسبّبه الإرهاق بل سبّبه إهمال الصحة الجسمية .

وفى كثير من الحالات ، نجد أن العلاقة بين السبب والنتيجة ذات صفة متباينة .

فعندما يواجه التلميذ الاحتمال الحقيقى أو الخيالى لفشله فى المدرسة ، فإن أول دافع يكيف به نفسه هو أن يعمل بهمة وجد . وفى معظم الحالات يصل إلى نتيجة فعّالة ، ويزول من طريقه هذا العائق .

فإذا لم تستطع المذاكرة الجدية أو العمل المتواصل أن يجتث الخوف من الفشل ، فإنه يستسلم لليأس ويركن إلى نوع من التصرف الشاذ فيصبح شخصاً قلقاً يقال عنه « إنه مصاب بالانهيار العصبى . »

ويُلاحَظُ هنا أن الإرهاق لم يكن السبب فى الانهيار العصبى هذا ، وإنما الانهيار العصبى المزعوم هو رد فعل للفشل فى الحصول على الانسجام .

ومن الطبيعى أن يعتقد الإنسان أن الانهيار العصبى سببه الإرهاق . فإن هذا مَدْعاةٌ للاحترام وإدخال السرور عليه . كما أن تبرير هذا الاعتقاد يساعد كثيراً على دعم هذه الأكذوبة .

وعادة لا يكون الإرهاق بل القلق المتزايد هو سبب الانهيار العصبى الذى هو فى الأصل استجابات أو تصرفات انفعالية مُلِحّة شاذة .

إن جوهر المسألة ينحصر فى الشخص نفسه لا فى

الاضطراب الذى يصيبه . فى كل حالة يحار فيها عقل الإنسان، يمكن أن نوجّه إليه هذه الأسئلة .

- أى المواقف لا يكيف نفسه لها بنجاح ؟
- أى الوسائل يتبعها وهو يقوم بهذا التكيف الجزئى ؟
- أى العوامل التى استمدها من تجاربه أو تعليمه قد قادته إلى السلوك الذى هو عليه الآن ؟
- كيف يمكن أن يصل إلى درجة أفضل من التكيف ؟

فإذا أمكن إجابة هذه الأسئلة، أمكن فهم الشخص وسهل حل جميع مشاكله .

الفصل الثالث

نموذج لحالة عصبية وعلاجها

الآن ، وقد استوعبنا تلك الحقائق التي وردت في الفصلين السابقين ، دعنا نحاول فهم حالة شخص عصبي عادي وننظر أولا إلى أولئك الناس — الذين قد تكون أنت أحدهم — ممن ليست لديهم أية فكرة عن أن ما بهم هو عيب عقلي وليس نقصاً جسمياً على الإطلاق ؛ إذ أنهم شديدو الاعتقاد في أن مصدر شكاتهم جسمي محض . فقد يكون هذا المصدر في اعتقادهم المعدة أو الكبد أو الأمعاء .

وسنورد هنا قصة أحد هؤلاء المرضى كما رواها هو عن نفسه — وقد تجد فيها قصتك أنت نفسك — قال للطبيب : « عندما أهب من نومي أشعر بطعم غريب في فمي ، كما أشعر بالتعب ، فلا أقوى على هضم شيء . فجميع أنواع اللحوم تتعبني . لذلك امتنعت عن أكلها . وأشعر الآن أن السمك الذي اعتمد عليه في غذائي اعتماداً كبيراً يسبب لي نفس الألم . وكل ما أستطيع تناوله هو « الكريمة » وبعض الأشياء الأخرى

كطعام البنجر . كما أنى لا أقوى على مزاولة عملى . وعندما آوى إلى فراشى أشعر بتعب شديد فيستعصى علىّ النوم » .

إن هذه قصة شاب شاحب اللون يشكو الهزال ، ولكن الفحص الدقيق أثبت أن أعضاء الجهاز الهضمى ليس بها أى خلل البتة . فمعدته تفرز العصارات المعدية ، كما أن حركاتها عادية . ومجرى الطعام إلى الأمعاء سليم جداً اللهم إلاّ أن جدران الأمعاء قد تراخت بعض الشىء بسبب عدم قيامها بعمل كاف . أما الكبد وكيس المرارة فهما عاديان . كذلك الكليتان .

وبعبارة أخرى فهو من الناحية العضوية فى حالة صحيحة جيدة . غير أن الشاب يضج بأنواع الشكاوى .

وطبيعى أن المشكلة فى عقله لا فى جسمه .

فأعصابه هى المتعبة . وجوهر هذا التعب راجع إلى عدم الثقة فى نفسه . فالشاب ليس لديه الشعور بالقوة ولا الثقة فى نفسه ولا فى قدرته على القيام بواجباته أو الاحتفاظ بصحته ؛ بل استهدف للقلق واستبدت به الكآبة والحزن . وتدور أفكاره كلها حول الفشل والفقر والمرض . فهو يعجب أحياناً كيف أن إنساناً مريضاً مثله قادر أن يحيا تلك الحياة ؟

فإذا أخبرته بأنه ليس به شىء ، فإنه لا يصدقك ، بل يفقد

ثقته فيك ، ولكن إذا ما أخبرته أنه يوجد شيء فى أعضائه وأن المشكلة كلها تنحصر فى عقله وفى أعصابه التى تحتاج إلى علاج ، فإنه قد ينصت إليك فى شيء من الأمل والاطمئنان .

عليك إذن أن ترسم له طريقاً مجدداً من طرق العلاج التى تؤدى إلى تقوية إرادته وتُعَلِّمُه كيف يُقْلِعُ عن تأملاته الكئيبة وكيف ينجو من أفكاره الحزينة ، وسرعان ما تصبح الدنيا حوله أكثر إشراقاً وبهجة .

فالأمل يطرد اليأس ، وتحل البهجة مكان الكآبة . كما يحبّب إليه النوم الصحى فى الليل بعد أن كان يمضى سحابة يومه فى خوف وقلق بالغين منه .

هذه هى الروح التى يجب أن تكون عليها وأنت تقرأ هذا الكتاب ، فارضاً أنك أحد هؤلاء المرضى الذين نكتب عنهم .

فلتستوثق من نفسك ولتتحقق تماماً أنك سليمٌ معافىً من الناحية العضوية ، أو فلتُخْبِر عقلك الباطن أنك سوف لا تقاسى بعد ذلك من تلك الأفكار الحزينة القلقة ، وأن جهازك العصبى كله يفيض قوة وحيوية .

وقد تعجب لمقدار التحسن الذى تشعر به بعد تناولك الجرعة الأولى من هذا الدواء العقلى العجيب .

ومن الطبيعى أنك لا تصل فى الحال إلى درجة الكمال من الناحيتين الجسمية والعصبية . ولكن التحسن يبدأ فى الحال بمجرد ما يستعيد المريض (أو الضحية) ثقته فى نفسه ، وعندما تنجح فى أن تجعله يعتقد أنه سوف يشفى .

فعندئذ سيدرب عقله وإرادته على تهذيب نفسه ، وسيعرف أنه يستطيع السيطرة على عقله ، وسيتحقق بنفسه من سلامة جسمه وسيعلم كيف لا يقيم وزناً كبيراً لطعامه فيأكل هذا وينصرف عن ذلك كما يحلو له مؤكداً لنفسه أن أى طعام سيتناوله سيهضمه بسرعة وليس له أن يقلق إذا كانت أمعاؤه تشتغل أو لا تشتغل ، كما أنه سيعلم أن صحته تتوقف على أفكاره لا على وظائفه الجسمية . علينا أن نرشده إلى الطريق الذى يتخلص به من الأفكار الحزينة بأن نوجهه إلى طريق سهل بسيط يستطيع أن يمارسه فى حياته اليومية ، وسيتعلم شيئاً فشيئاً كيف ينظر إلى نفسه كرجل يجب أن ينجح وأن يتمتع بالصحة والبهجة والمرح .

فإذا استطعت أن تجعله يعتقد أنه رجل من هذا النوع فإنه سيغرس فى عقله الباطن النوازع التى ستقوده حتماً إلى تحقيق ذلك الهدف الأسمى الذى يريده لصحته من القوة والسلامة .

إن الفكر يصبح عادة ، والعادة تعمل بدورها على تحديد السلوك الذى يكشف عن نفسه حتماً فى صور إيجابية طارئة .

إن تحويل كتلة تعسة من الأعصاب إلى شخص سعيد مبتهج ليس بمعجزة ، بل هو النتيجة المنطقية لاستخدام معرفتنا استخداماً سليماً . وهى أن عقلنا الباطن قابل للإيحاء وأن ذاكرته لا تخونه وأنه يمكن للإرادة أن تسيطر عليه ، إرادتك أنت نفسك ، وعلى هذا الأساس يستطيع الطبيب أن يعالج مثل هذه الأعصاب .

وعلى هذا الأساس أيضاً تستطيع أنت متى تعلمت الإيحاء الصحيح أن تشفى نفسك إذا نُكِبْتَ بمثل هذه الحالة التعسة .

فبعد أن تؤكد للمصاب أن أعضاءه سليمة قدِّم له هذه التمرينات العقلية التى تحمل العلاج فى جُمَلٍ بسيطة ... يدع يؤكد لنفسه :

- الآن سأتخلص من إرهاق أعصابى .
- إنى رجل صحيح الجسم .
- ما علىَّ إلا أن أقوىَّ إرادتى وسرعان ما أتخلص من آلامى وأوجاعى . إنه ليس فى داخلى ما يبرر وجود هذه الأوجاع .

- إنى ناجح وأستطيع أن أكون ناجحاً فى الحياة .
- إنى قوى وواثق من نفسى وسأظفر بما أريد .
- إنى أستطيع أن أظهر تقدماً سريعاً فى عملى .
- أما فى الحياة الاجتماعية فإن النجاح والشهرة فى انتظارى

دعه يفكر فى هذه الكلمات كل يوم ، بل دعه يعتقد بصحتها فى قرارة نفسه ، وعليه أن يطرد أية فكرة حزينة أو غير سارة . وليقرأ كل يوم فى كتاب يجلب له البهجة والسرور ولو بضع دقائق . وعليه أن يمارس فى حياته اليومية التحدث إلى شخص ما فى رقة وعطف .

إذا فعل هذا فإنه سوف يجد أن عمله هذا — لا سيما إذا بذل فيه بعض الجهد — سيكفل له الرضا والإشباع ، وسيقبل على الحياة بعد أن كان برماً بها ، مدبراً عنها .

إن مثل هذا المريض العصبى الذى نحن بصدده الآن يكون عادة مستعداً لأن يصف متاعبه إلى الطبيب . ومن الممكن أن تتحقق أنت بنفسك من صدق هذا القول ، إذ أنه من حسن الحظ لا توجد صعوبة فى حمل المريض على الكلام ، فإذا ما شجعناه على أن يتحدث فى حرية كاملة عما يشعر به وعما يخشاه ، وإذا ما سأله الطبيب — من وقت إلى آخر — سؤالا مباشراً ، استطاع الطبيب أن يكشف عن الخوف الكامن

والقلق الدفين ، وهما السبب الحقيقى فى اضطرابه العصبى .

إن الاعتراف مفيد للنفس . وهو أكثر فائدة لنفس الشخص العصبى ، إذ يستطيع الإنسان. عن طريق هذا الاعتراف أن يرى مصدر الاضطراب وأن يدل المريض عليه . فمتى أيقن المريض أن مشكلته عقلية خالصة ، ومتى وقف على الطريقة التى نشأت عنها تلك المشكلة — وستعرف هذا جيداً عندما تفرغ من قراءة هذا الكتاب — انبعث فيه الأمل وأقبل فى حماس على الخطوات التى تمكنه من التغلب على تلك المشكلة .

فقد يكون الاضطراب العصبى فى بعض الحالات نتيجة مباشرة لحادثة أو صدمة أو مرض حاد . إننا نبشر المريض فى مثل هذه الحالات أن علة شكواه يمكن أن تعرض أمامه فى وضوح . وسيتبين هو أنه ما دام السبب بعيد القدم ، فكذلك المرض يجب أن يختفى ويزول .

إن الراحة العقلية التى يمكن الحصول عليها عن طريق تغيير البيئة أو المكان أو الظروف القائمة ، أو عن طريق الحياة الهادئة مع رفيق لطيف هى فى الغالب أفضل أنواع العلاج لمثل هذه الحالات العصبية مع ، الحرص على أن يكون الطعام بسيطاً

مغذياً كافياً . على أن الهواء الطلق المجدَّد — مع الإقلال من التمرينات العنيفة — أمر مرغوب فيه .

فإذا كان النوم مستعصياً عليه فيجب أن يستشير الطبيب لينصح له بالجرعة المناسبة التى تعيده إلى حالته الأولى من النوم فى الليل . وعادةً ما يحتاج المريض إلى مقوّ عام يثير شهيته ويُبْعِدُ عنه السآمة .

وهذه وصفة مفيدة لهذا الغرض، إذا تناولها المريض ثلاث مرات يومياً بعد الأكل :

— روح النشادر العطرى	١٢و جم
— روح الكلوروفورم	١٢ و جم
— صبغة الجوز المقيئ	٦ و جم
— ماء الكراويا	١٥ جم

ولكن أفضل أنواع المقويات هو أن نجعل الإرادة تقوم بعملها؛ فهناك إرادة للصحة كما توجد إرادة للقيام بأى عمل آخر .

والإرادة يمكن استخدامها للعقل والجسم معاً ، فهى ذات قيمة فى الوقت والجهد . ولكن الأقساط التى ندفعها

أبقى وأدوم من غيرها في أية ناحية أخرى . وفوق هذا فإن هذه الأقساط تُدْفَع للشخص الذى يستثمرها . فعليك أن تفكر فيما يحدث عندما تبدأ في تطبيق الاقتراحات التى قدمناها سابقاً . فإنك تحاول إدخالها في عقلك وتقوم الذاكرة بتسجيلها حتى تصبح جزءاً من عقلك فلا يضيع منها شيء . ولكن قد يحدث بعد مضى أسبوع أو أكثر أن تجد أعصابك في نفس الحالة السيئة التى كانت عليها من قبل . فقد تقول إن هذه الاقتراحات لا أثر لها . وعلى هذا يصبح العقل ميدان معركة للآراء المتصارعة ؛ وهى آراء بعضها قوى وبعضها ضعيف. ومن الطبيعى أن يسيطر القوى ويمضى في عمله .

فما من شيء في عقلك إلا وهو حى فيه ، لأن أفكارك قد وضعت هذا الشيء هناك . فلو أنك قمت بتجميع المخاوف والشكوك عدة سنوات ثم وضعت فوقها نوعاً من الأفكار أفضل لمدة أسبوع فقط ، فأيهما أقوى وأيهما أكثر احتمالا بالظفر والغلبة ؟ .

علينا أن نغلب الشر بالخير ونمضى في بث الأفكار القوية المشجعة يوماً بعد يوم أو أسبوعاً عقب أسبوع حتى تصبح في آخر الأمر قادرة بطريقة آلية على السيطرة على الأفكار غير

السارة ، حتى إذا ما أخذت تطفو شيئاً فشيئاً إلى قمة العقل بدأت الصعاب فى الزوال وبدأت القوة يظهر أثرها . . .

إنا لا نقيم أحكامنا هذه على الوهم والخرافة بل على أساس سيكولوجى سليم . فإن كل فكرة نستمتع بها ذات قيمة سواء أكانت تلك القيمة طيبة أم غير طيبة . فإذا لم نقدّر النتائج اليوم فعلينا أن نلوم تفكيرنا السابق الذى بعث بهذه النتائج . ولكن ما دمنا قادرين على تغيير تيار أفكارنا ، فمن الممكن جداً تغيير مكان هذه الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار أفضل منها . وبذلك تختلف النتائج تبعاً لهذا .

هذه هى النظرية . أما التطبيق فقد أثبت نجاحه آلاف الحالات . ومن الممكن لكل إنسان أن يكلف نفسه بعض العناء فى أن يساعد نفسه .

على أنه يجب أن نستخدم الطرق الصحيحة ، وأن نفهم فى الوقت ذاته الطريقة التى يعمل بها العقل . إذ أن المسألة لا تقتصر على طرح المؤثرات السيئة إذ يقال « إذا ما خرج روح شرير واحد حل مكانه سبعة أرواح » .

فعلينا أن نملأ عقولنا بالشىء المفيد النافع ليأخذ مكان الضار . ومن أجل هذا يجب أن نحتفظ بكمية كبيرة من

الإيحاءات الإيجابية نختزنها فى ذاكرتنا للاستفادة منها عند الحاجة .

إن العقل الواعى قد أُعِدَّ لمعالجة موضوع واحد فى وقت واحد. وهذا هو معنى التركيز ، أما إذا تطاير العقل ووزع على أشياء متعددة فإنه لا يأتى بنتيجة قط . إن كل تدريب عقلى يؤكد ضرورة تركيز الانتباه على شىء واحد فى وقت واحد . وهذا هو سر النجاح والتفوق .

وعلى هذا يجب أن تمارس فى عملك اليومى أو فى حياتك العادية عملية تركيز الانتباه على شىء واحد مستبعداً ما عداه من الأشياء الأخرى . وهذا من شأنه أن يتيح لك تركيزاً حاداً موجهاً لشىء واحد يساعد على أن يجعل حياتك أفسح مجالا وأخصب مرتعاً .

فعليك أن تقرأ فقرة فى كتاب أو تستمع إلى حديث فى الإذاعة مستخدماً فى ذلك عصارة تركيزك ، ثم تكتب خلاصة ما سمعت أو قرأت ، وبهذه الطريقة تختبر نفسك ، وسرعان ما تكتشف ما إذا كانت قوة تركيزك هذه جيدة أو رديئة . فإذا كانت رديئة فعليك أن تبدأ بأيسر الصعاب قبل أن تحاول التغلب على أضخمها . وعليك أن تمضى فى

هذه الممارسة حتى تتبين أن هذا التركيز قد أصبح عادة مُكْتَسبة وأنه يعمل من تلقاء نفسه .

أما النقطة الأخرى فهى أن تكف عن معالجة الجانب السلبي للأشياء ، فتكف عن علاج أعصابك ومحاربة مخاوفك والتغلب على نزواتك وأهوائك .

قد تلوح هذه نصيحة غريبة فى بادئ الأمر . ولكن سرعان ما تدرك الهدف من وراء ذلك . فبدلا من محاربة حالاتنا العصبية علينا أن نبنى جوانب إيجابية من الشجاعة والراحة والاطمئنان ، ومتى توفر لنا الكثير من هذه الجوانب فإن حالاتنا العصبية تبدأ فى الاختفاء ، كما تختفى الظلمة عندما ندير مفتاح النور . فبدلا من أن نحارب المخاوف نبنى الثقة ، ومتى قويت فينا هذه الثقة لم نعد نخشى الجلوس متى كانت الفكرة الغالبة فينا هى أن نقف . إن المزاج الثائر يهرب من النافذة إذا ما دخل المزاج المنبسط من باب العقل . وإن سيطرة نزوة غاضبة تخلق مزاجاً ثائراً بينما الطبيعة الطيبة تكفل البهجة والرقة ، وجميع الأشياء المسيطرة تتجمع عن طريق الفكر وتُسَجَّلُ عن طريق الذاكرة .

والآن بعد أن مارسنا التركيز على شيء واحد فى وقت واحد

مستبعدين ما خلا ذلك الشيء ، نجد أننا إذا وجّهنا العقل إلى التفكير الإيجابي المحدد فإنه لا يمكن فى الوقت نفسه أن ينحرف إلى التفكير السلبي المريض ، وبذلك يقوم العقل بتسجيل تلك الأفكار المتجمعة التى تعمل على فائدتنا والتى ستصبح فيما بعد بعض هذه المسيطرات أو الموجهات . ومتى أصبحت موجهة أمكنها أن تحدد تصرفاتنا ، وسيطرت على حالاتنا العقلية ونزواتنا. فإذا حاولَتْ أيةُ فكرة ضارة أو نوبة خوف أو شك أو فكرة تحمل التعاسة والفشل أن تلج عقولنا سارعنا إلى طردها كما ندير مفتاح النور ، وركزنا انتباهنا على مايناقضها مستخدمين فى ذلك إيحاء قوياً وإيجابياً يطرد من تلقاء ذاته كل فكرة عن الصعاب أو الفشل ، ثم نمضى فى هذا حتى تَقْوى فينا تلك العادة فتؤدى عملها من تلقاء ذاتها .

فإذا نظرنا إلى المسألة من زاوية أخرى وجدنا أن هذه الممارسة تقدم للتفكير حافزاً قوياً يساعد على التغلب على الكثير من الصعاب الهينة التى كان يمكن أن تقفنا فى مكاننا أو تطيح بنا إلى الوراء . هذا الحافز يضفى على العقل إرادة ويعطى الشخصية قوة ويتيح للإنسان حياة جديدة .

إنّا نعرف أولئك الناس السلبيين الذين ليس لديهم حافز

من أى نوع ممن يتراجعون أو ينكصون أمام أتفه الصعاب ، هؤلاء الناس الذين ليست لديهم أية قوة دافعة على الإطلاق تجعلهم يتلونون على حسب الظروف التى يوجدون فيها أو على حسب الناس الذين يتعاملون معهم ، هؤلاء الناس ممن يعوز حياتهم البريق ، ينتهون فى أغلب الظن إلى اضطرابات عقلية أو عصبية لأن الذاكرة تعمل دائماً على اختزان وصنع الموجهات الضعيفة وليدة أفكارهم المريضة .

والآن وقد رأينا أن العقل والجسم يتكونان بدرجة تمكنهما من تكوين عادات متباينة ، يجب أن ندرك أنه إذا لم نسلك بهما الطريق السوى لتكوين العادة الطيبة فإنهما لا شك سيكونان العادة السيئة على أرجح الظنون .

وبعبارة أخرى إذا لم نكف أنفسنا مشقة تنمية السيطرة على أنفسنا وكبح جماحنا ، سيطرت علينا عاداتنا واستعبدتنا أعصابنا ورضخنا كذلك لمن هم أقوى منا إرادة ممن نصادفهم فى حياتنا . ولكننا إذا شحنا العقل بالأفكار الشعورية ذات الطابع المشجع المرغوب فيه فإننا ننمى بذلك الجهاز السمبتاوى ونجعله يسلك السبيل التى تتيح له الصحة والهدوء العصبى . وهذا معناه أننا نحتاج إلى حافز يجرف سريعاً الكثير من تلك

الصعاب الصغيرة ويمكّننا من التغلب على الصعاب الكبيرة . ولكن هذا أمر يختلف تماماً عن مهاجمة ومحاربة المخاوف والشكوك ومظاهر العجز والقصور بطريق مباشر وجعل عقولنا ميداناً لمعركة أشد اختلاطاً وارتباكاً عن ذى قبل .

ما من شىء يمنع هذا البناء الإيجابى الذى لا يحتاج إلا إلى التركيز الذى يأتى عن طريق الإرادة الموجهة . فإذا تأكدنا من أن الذاكرة ماضية فى تحقيق شىء ما عن طريق تجمعها إلى موجهات ، توقعنا أن نحقق شيئاً عظيماً أيضاً عن طريق اختيارنا للنوع المناسب من الأفكار التى تسجلها تلك الذاكرة .

وهذا يصل بنا إلى مستوى جديد من الحياة العقلية يظهر أثره فى ذلك المستوى الاسمى من الصحة العقلية والجسمية وفى التحرر من جميع المشاكل العصبية .

الفصل الرابع

الكبت الجنسى

والآن بعد أن استعرضنا نموذجاً من نماذج أمراضنا العصبية، تعالوا بنا نستعرض مظهراً آخر من هذه الأمراض هو الكبت الجنسى .

ويحسن بنا قبل أن نمضى فى ذلك طويلا أن نذكر بادئ ذى بدء أن هناك طرقاً متباينة تسلكها الأعصاب لتكشف عن أعمالها .ولقد قدّمنا فقط مثالا واحداً. ولكن لكى يستطيع القارئ تطبيق أية نصيحة نافعة يجب أن نقدم له أمثلة أخرى حتى إذا ما عجز عن رؤية حالته الخاصة فى المثال الأول فقد يجد علامات هذه الحالة فى مثال آخر .

إن الضعف العصبى قد يكشف عن نفسه فى نواح عدة . فبعض الأشخاص العصبيين لا يقوون على الجلوس فى مكان مغلق فهم يخشون « النفق » مثلا كما يخافون المسرح أو صالات الرقص. وهناك آخرون على النقيض من هؤلاء يخافون الأماكن الفسيحة ولا يشعرون بالأمن إلا وراء جدران منازلهم أو داخل

عربة سكة حديدية أو سيارة .

ويشكو البعضُ الصداعَ المستمر ، بينما يتألم الآخرون من أعينهم . ويخشى البعض حقيقة أمرهم من عجزهم عن القيام بالعلاقات العادية بين الرجل والمرأة . وفى مثل هذه الحالات يكون مصير الزواج انهياراً عصبياً كاملا .

فى جميع هؤلاء نجد فى عقل كل مريض سبباً لهذا القلق وإن لم يكن شاعراً به . فمن العبث أن نقول له « لا تقلق » . كما أن واجب الطبيب هو أن يحفر فى أعماق ذلك المريض ليستخرج السبب الحقيقى الدفين للقلق ؛ وعندئذ يتمكن من التحرر منه .

أما أولئك الذين ينهارون تحت حالة الهياج العصبى أو الاضطراب إبان انتظارهم ليوم الزواج ، فليس من الضرورى أن يكون هذا راجعاً إلى نقص فى الناحية الجنسية بأية حال من الأحوال . ولكن المسألة كلها تنحصر فى أن جهازهم العصبى عاجز عن أن يسير فى مستوى معين من الإجهاد أو الضغط مما لم يسبق لجهازهم العصبى أن أُلقى عليه مثله .

إن أول اختبار عصبى واجهوه أو واجهه جهازهم العصبى

كان اختبار الشكوك والمخاوف والهموم التى تُلْقى على الرجل ذى الضمير الحى أو المرأة الطيبة عندما يواجه هو (أو هى) الزواج . فإذا تأجلت حفلة الزواج وقام طبيب بمعالجة المريض فأعاد على سمعه الكلمات المشجعة والشروح المطمئنة فسرعان ما يهدأ بال المريض ويستعيد ثقته فى نفسه ويتحقق الزواج الناجح .

وعلى هذا نرى أن الغريزة الجنسية تلعب دوراً هاماً فى حدوث الاضطرابات العصبية . وغالباً ما نجد أن مصدر الاضطرابات هو رغبات جنسية مكبوتة .

وإن تثقيف الأطفال وإلمامهم بالشئون الجنسية قد بدأ يستقر على أساس علمى . فيجب ألا نترك الطفل حتى يعرف هذه الأشياء عن طريق المصادفة أو بوسائل سيئة غير مرغوب فيها . إن حقائق الطبيعة يجب أن تُقَدَّم للطفل فى صور بسيطة كريمة طبيعية ، متى اقترب من مرحلة البلوغ .

إن كل إنسان عادى يرث غرائز جنسية ، وهذه الغرائز هى فى الواقع من أقوى ميراثه ، والحياة الاجتماعية المتحضرة تتطلب من هذه الغرائز ألا يمارسها صاحبها على نحو غير لائق بل

يكبحها ويكبتها طبقاً لقوانين المجتمع المتحضر. لذلك نشأ فى كل شخص منا نوع من الصراع بين غريزته الطبيعية والسيطرة المكتسبة المفروضة عليه .

إنّا نعيش بالقدوة والمثال ، وبعض هذه الأمثلة التى قدمت للأطفال الصغار عن الأمور الجنسية هى فى أغلب الأحايين السبب فى تلك الحالات العصبية التى يقاسون منها اليوم .

وكلنا يعرف أن تحليل المشاكل الجنسية هو تحليل يجريه داخلياً كلُّ رجل عادى أو امرأة عادية . ذلك لأن الغريزة موجودة فى الغالب من وقت ولادته وأن العقل المتسائل المستطلع عند الطفل الصغير يهوله بل يذهله ذلك الشىء كله إذا تُرِكَ ليعرف الغريزة الجنسية قبل أن يصل إلى المرحلة التى يكون فيها قادراً على فهمها وإدراك أسرارها .

ولقد أشرنا من قبل إلى أن الثقافة الجنسية أمر مرغوب فيه عندما يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ ، وهذه الثقافة مرتبطة بتثقيف العقل صحياً ، وبعبارة أوضح إن هذه الثقافة الجنسية تعين الطفل على أن يفكر ويناقش ويتحكم فى عقله ، وبهذا يطرد الأفكار والرغبات الجنسية المكبوتة .

ولكن المسألة مع الطفل الصغير تأخذ شكلا مغايراً لهذا

كل المغايرة . فإنه من الإجرام أن نسخر من الغريزة الجنسية أمام الأطفال أو أن نعالجها فى شىء من الاستخفاف ، فإن الغريزة الجنسية تستيقظ وسرعان ما يبدأ الفتى فى التفكير فى الفتاة ، كما تبدأ الفتاة فى التفكير فى الفتى ، ثم يبدأ الاثنان يتحدثان عن هذه المسائل أحدهما إلى الآخر ، وكلما تقدم بهما السن اشتدت فيهما الرغبة التى لا يستطيعان لها فهما والتى يكبتانها بطبيعة الأمر. وهنا يبدأ العقل الباطن يعمل . ثم ينتقل الفتى والفتاة من طور الطفولة إلى طور الشباب وأخيراً إلى دور الرجولة أو الأمومة . وهما فى أثناء ذلك تعلق فى أذهانهما صور قديمة وأحاديث عارضة ، وتظل هذه الأشياء مستقرة فى العقل الباطن لا يمكن محوها أو إضعافها .

ثم إن هؤلاء الفتيان والفتيات لا يحظون بالشروح المحددة التى تلقى ضوءاً على مثلهم العليا النامية ، بل هم فى كل هذا الوقت يكبتون بعض الأشياء التى تـُعد الأساس الأول الذى تقوم عليه حياتهم ، وذلك لأنهم لم يزودوا بالمخرج الصحيح الذى تتسرب منه تلك الأشياء عن طريق الناصح الأمين الذى يحنو عليهم فى عطف وحدب . فلا عجب أن ينحرف هؤلاء الشبان إلى أناس على جانب كبير من العناد وسوء الطبع ،

ولا عجب أيضاً أن يركنوا إلى العزلة والانطواء على أنفسهم . والسبب فى هذا هو أنهم يخلِّفون وراءهم شيئاً يشعرون أنهم فى حاجة إليه ولكنهم لا يستطيعون الحصول عليه بسبب القوانين الاجتماعية القائمة التى فرضها المجتمع ، هذه القوانين الاجتماعية توضع لصالح المجتمع طبعاً وتهدف كلها إلى أن يسلك الجنس طريقه العادى الطبيعى وهو الزواج . ولكن الحاجة لمثل هذه التنظيمات الاجتماعية يجب أن يفهمها الشاب فهما واضحاً .

ولكى نقضى على الجانب الأكبر من الاضطراب العصبى عند الشاب يجب أن نحفظ عقل الطفل بعيداً عن جميع هذه الأشياء حتى يصل إلى السن المناسبة وهى مرحلة البلوغ حين يكون قادراً على الاستماع إلى خير النصائح . وبذا يتعلم كيف يسيطر على عقله الباطن .

يجب أن نشبع حب الاستطلاع الطبيعى فى الطفل بأن نقدم له بعض الحقائق البسيطة عن ذلك التاريخ الطبيعى . أما المرض العصبى الذى سببه الكبت الجنسى فهو حلقة مرذولة بغيضة لأن الشاب العصبى هو الشخص الذى لا يستطيع أن يسيطر على غريزته الجنسية أو يكبتها إلا بصعوبة غير عادية . كما أن جميع أعراض هذا الاضطراب العصبى ترجع فى

الغالب إلى ما يقاسيه من آثار هذا الاضطراب. فإذا ما تكشفت له تلك الحقيقة شعر بارتياح كبير وأصبح الشفاء من هذا الاضطراب مؤكداً وفى متناول يده بعد أن أضحى السبب الخفى الغامض معروفاً لديه.

وفوق هذا فيجب علينا أن نتذكر دائماً أن المدنية ذاتها مرض عصبى أو اضطراب عصبى، فهى تدفع كل واحد منا فى اتجاه دائم لأن نهيئ أنفسنا أو نلائمها على حسب بيئتنا. ولكن هذه الملاءمة أو المواءمة لقوانين الجنس ليست سهلة دائماً. إن الشخص العصبى هو الذى يصاب بانهيار فى بعض مراحله ولكنه يستطيع أن يُصلحَ هذا الانهيار عن طريق اكتساب فن السيطرة على عقله.

والخطوة الأولى نحو هذه الغاية هى أن يخلّص عقله من تلك السموم التى تنوش عقله وتفقده صوابه وأن يُجْرِى محادثةً حرةً مع طبيب على جانب كبير من الإدراك والعطف، وبذلك يستطيع الوقوف على تلك المخاوف والشكوك والرغبات التى كانت السبب فى انحرافه والتى لم يشعر بوجودها شعوراً ملموساً واضحاً؛ فتطفو تلك المخاوف على سطح عقله بعد أن كانت

مستقرة فى القاع . وسنورد هنا قصة أحد أولئك العصبيين كما رواها للطبيب المعالج . قالت السيدة المريضة :

« كنت دائماً طفلة عصبية تعاودنى دائماً الأحلام المزعجة كما كنت أخشى الذهاب إلى الفراش ، ثم استولى علىّ شعور الخوف من الاختناق ، ولذلك لم أستطع تحمل السفر فى قطار تحت الأرض . كما كنت أخشى أن أموت محترقة ، كذلك كنت أقلق بسبب أشياء كنت قد ذكرتها لغيرى من الناس بينما لم يكن فى هذه الأشياء ما يدعو للقلق البتة . ولطالما استبد بى كابوس بأنى غريقة » .

وإليكم قصة رجل مريض آخر . قال إنه فقد القدرة على استخدام أطرافه بسبب إحدى الغارات الجوية ، إذ أثرت الصدمة فى عضلات بطنه ، كما أصيب بالانفلونزا حوالى خمس عشرة مرة وأصيب بروماتزم عضلى والتهاب فى الأمعاء . كما فقد أعصابه كصبي . وكان أبوه يضربه بالسوط بسبب مخاوفه التى كانت تنتابه كل ليلة . فكان يخشى الذهاب إلى منزلة فى الظلام كما كان يلبس منظاراً بسبب ضعف أعصابه .

والآن نعرض لحالة سيدة كما ترويها بنفسها علّها تفيد قارئات هذا الكتاب فيجدن فى قصتها هذه صورة لحالتهن

العصبية . فبعد محادثة على جانب كبير من المودة والعطف أمكن الكشف لتلك المرأة عن المخاوف الدفينة التي ترجع إلى أمها والتي بدأت تنتابها في مرحلة البلوغ . وكانت هذه المخاوف أساس اضطرابها العصبي . فبمجرد أن شعرت أنها قد وجدت شخصاً يستطيع فهم شكواها فهماً صحيحاً ، شخصاً تستطيع الاعتماد عليه ، أخذت حالتها تتحسن ، ولم تمض بضعة أسابيع حتى أصبحت شخصاً معافى سعيداً. وإليكم قصتها .كما سجلتها .

« منذ أن تزوجت وأنا أقاسي من أعصابي ، ولو لم يتح لي خير زوج في العالم ممن يُعْنَى بي أشد عناية ويتحمل جميع شكاياتي من المرض لكنت اليوم بعيدة عنه ، أو كان قد هجرني . فإن الرجل العادي لا يستطيع أن يتحمل حالتي إذ أن المرض لم يجعل مني زوجه له على الإطلاق .

« وكان أول ما شعرت به هو ذلك الصداع المخيف الذي لا أقوى على وصف فظاعته، بل يكفي أن أقول إنه حطمني حتى إني أحسست أن نهاية العالم قد اقتربت — ولم يتركني ذلك الصداع الذي لا مثيل له تماماً نوباته . ولم يقتصر الأمر على هذا بل كنت أحس بنوع من الاهتزاز الداخلي ، نوع من الحالة العصبية الداخلية ، كما كنت أحس أن جميع

أعصابى تهتز .

« فلما ذهبت للطبيب أخبرنى أن أعصابى متوترة . غير أننى كنت قلقة . . . ولم أكن أقوى على تحمل أى شىء . إذ لم تكن لدى القوة الكافية لأن أمشى إلى محطة « الأوتوبيس » ، أو أعود منها إلى بيتى . وكنت أحياناً أستيقظ فى الصباح وأنا أشعر ببعض الراحة . ولكنى لا أكاد أفرغ من إعداد الإفطار لزوجى وأبدأ عملى فى الصباح حتى أشعر أن قواى كلها قد خارت ؛ ولا ينتصف اليوم إلا وقد أصابنى الانهيار ، كما كان عندى إمساك شديد لدرجة أنى كنت أعتقد أنى لا أستطيع أن أتبرز أسبوعاً كاملا إن لم آخذ « مليناً » . لذلك جربت جميع المسهلات المعروفة حتى أن زوجى كان يقول لى دائماً « إذا ما اكتُشِفَ نوعٌ جديد من أنواع المسهلات ، أسرعتِ إليه وكنتِ أول مَنْ جرّبه » كما كنت أقوم بعمل « حقنة شرجية » كل يوم أو يومين . فإن تهاونت فى هذا قاسيت من الإمساك فوق ما أحتمل .

« وقد حدث أن اضطررت للنوم على ظهرى مدة ستة أسابيع لا لشىء إلا لأنى أهملت نفسى .

« ويقول لى بعض الأطباء « أن ليس فى الأمر شىء » ،

ولكنى أعرف أن هذا أمرٌ ثقيل لا يُحتمَل . فقد قاسيته بنفسى ، هذا بجانب العرق الذى يتصبب علىّ ، ثم شعورى بالحرارة ثم بالبرودة . وهل حدثتك عن ذلك الشعور الغريب المثير للضحك الذى يسرى فى جانبي ومنه إلى ساقى ، وقد شعرت يوماً أنه يسرى إلى أعلى العامود الفقرى ؟ . إنى أعتقد أن هناك عصباً منحلا أو شيئاً من هذا القبيل .

« ولم يستطع أحد من الأطباء علاج هذه الحالة. فقدذهبت إلى عشرات الأطباء ، كما حاولت علاج هذه الحالة عن طريق «المجبرين» أو علاج الداء بنفس الداء (!) . كما أشار علىالبعض بمحاولة الشفاء بالروحانيات ، ولكنك لا تستطيع أن تقنعنى أن كل هذه الأشياء إنْ هى إلاّ خيالات أو أوهام لا تعيش إلاّ فى عقلى .

« إنى أعترف أنى عصبية . ولكن لابد أن يكون لهذه الحالة سبب ما . وكل ما أدريه أنى لم أشعر بهذه الأشياء قبل أن أتزوج »

إن مثل هذه السيدة يمكن أن تكون مثالاً طيباً للذعر

الذى ينسجه وتصنعه الأعصاب ، فإن هذه المرأة لم تدرك قط أن متاعبها كلها كانت عقلية فى جوهرها ولُبها ؛ وأن هذه المتاعب نبتت وترعرعت وهى تمارس إحدى تجاربها المخيفة المتصلة بالأمور الجنسية التى مرت بها وهى فتاة صغيرة . ولكن هذه الحقيقة لم تتضح تماماً إلاّ بعد التحدث إليها حديثاً مشبعاً بالعطف والمودة ؛ وبالتالى أمكن تطبيق العلاج الصحيح . وهذا العلاج ينحصر فى أن نكشف للمريضة كيف أن جميع متاعبها ناتجه من الخوف ، وكيف أن جميع المظاهر الجسمية كانت تحاول بطريقة لاشعورية الهروب من ذلك الفزع أو الخوف الدفين والحصول على العطف والتعضيد .

ثم أخذت الطمأنينة تسرى فيها شيئاً فشيئاً ؛ وما لبثت أن استعادت ثقتها فى نفسها . وبعد أن تحدث الطبيب إلى زوجها وبَصَّره بحالتها أخذت الزوجة تستمتع بحياة جديدة تفيض صحة وسعادة ، إلا أن الشفاء الكامل لم يتحقق لها حتى وضعت إبنها الأول .

وإنه لمن العبث أن نحاول علاج هؤلاء الناس العصبيين بأن نقول لهم « لا تقلقوا » أو أنهم لا يشكون من شىء عضوى ، إذ أنهم لا يكفون عن الشعور بالقلق بمجرد أن نقول لهم

لا تقلقوا . ولكن متى قدّمنا لهم سبباً يستند إلى المنطق، يبرر قلقهم، وأن هذا السبب لاشعورى، فعندئذ ينظرون إلى المسألة نظرة مخالفة .

إن الإيحاء يستطيع أن يؤثر فيهم ، فهم لديهم القابلية والاستعداد لأن يوحوا لأنفسهم بما يبعث فيهم الثقة والأمل ، وفى نفس الوقت يجب ألا نهمل العلاج الجسمى لأنه لا يوجد حد فاصل للتفاعل بين الحالات الجسمية والعقلية . فإذا طال الزمن بالعقل وهو على تلك الحالة من المرض فإن الجسم لا شك يتأثر تبعاً لذلك حتى يعتل هو كذلك .

وعلى هذا كان مرضى الأعصاب فى حاجة دائمة إلى أدوية مقوية وإلى نظام من التغذية مفيد وممارسة بعض التمرينات الجسمية والاستمتاع بالهواء الطلق .

فمما لا شك فيه أن هذه الآثار الجسمية سيكون لها أثرها المباشر على الناحية العقلية . وهذه الإجراءات المتعلقة بالناحية الجسمية هى بمثابة « الشماعات » التى يعلّق عليها الطبيب إرشاداته وتوجيهاته، أى أنه يستخدمها كعوامل مساعدة أو وسائل تُعينُه على أن يثبّت فى عقل المريض — وهو يوحى إليه — الإيمان

القوى بالفوائد التى يجنيها من مزاولة هذه التمرينات التى تتيح له الصحة والقوة ، بل إن مجرد الاعتقاد فى هذا فيه نفع كبير له ، إذ يعين المريض كثيراً على زيادة قوة التركيز عنده فيتشجع على أن يوحى إلى نفسه كل يوم ببعض تلك العبارات السالفة التى يصب فيها كل أفكاره وانتباهه .

ثم شُجِّعت تلك المريضة على أن تقول لنفسها كل صباح « لقد ذهبتْ مخاوفى » — « إنى فى صحة جيدة » — « إنى أحب زوجى » — « إنه طيب لطيف معى » . وكان لهذا أثر طيب فيها .

مثل هذه العبارات متى رددها المريض بتفكير عميق وتأمل قوى كفيلة بأن تقدم له من العون والنفع ما لا يقدمه له « جالون » من الأدوية !!

فلو أن حالتك العصبية كانت تُعْزَى إلى خوفٍ جنسى أو كبتٍ جنسى أو أنك وجدت أن الأعراض عندك شبيهة بأعراض تلك السيدة المريضة ، فإنك قد تسلك طريقاً طويلا للشفاء التام؛ فتقوم بتحليل عقلك ثم تتبع هذا بطرد مخاوفك؛ وذلك بطرح جميع المؤثرات السيئة التى تعمل فى عقلك الواعى والباطن .

فعليك أولا أن تنظر إلى الغريزة الجنسية نظرة معقولة

وأن تفهمها كما هى . فهناك غريزتان أساسيتان تشكّلان الحياة وتكوّنان أساساً لنموها وبقائها . الأولى غريزة حفظ الذات والثانية غريزة حفظ الجنس ، ومن أجل هذا ، من أجل الأهمية الأولى لهاتين الغريزتين ، كفلت لهما الطبيعة نفوذاً وأثراً عظيمين . فإن الطبيعة ترى أن أهدافها تتحقق عن طريق أفراد ولو على الرغم منهم . ومن أجل هذا فقد زُوِّدنا بهاتين الغريزتين كميراث من الماضى البعيد . . . هذا جزء مما جَهّزت به الطبيعة العقل الباطن عندما قذفتنا أرحام أمهاتنا إلى هذا العالم . ومع أننا حديثو العهد بالولادة إلاّ أن غرائزنا المتأصلة فينا ضاربة فى العمر . ومن أجل هذا نجد المسرح قد أُعِدّ للمعركة العظيمة بين تلك الغرائز الضاربة فى العمر وبين حاجة الفرد للسيطرة عليها .

إن غريزة حفظ الذات يتهددها عاملان هما الجوع والخطر . فالجوع يدفع الرجل البدائى لأن يبحث عن طعامه . ومن أجل هذا يكتسب مهارة وخفة فى الصيد . ثم ينمّى مهارته . ودهاءه فيما بعد ، بتسليطهما على الصعاب الطبيعية التى تواجهه ، . كما يدفعه الخطر إلى السرعة وحسن التصرف ، ثم توُقع الشىء والحذر منه مستخدماً فى ذلك عقله وذكاءه على مستوى عال .

هذان الحافزان قُصِدَ بهما تجنيبنا الركود وحفظ حياتنا قويةً دافقةً تهدف دائماً إلى ظفر أكبر ونجاح أعظم .

أما الجنس فهو من الناحية الأخرى عامل إغراء وليس دافعاً ، فهو يقود الإنسان ولكنه لا يدفعه . فقد يكون شبيهاً بالضوء الذى يلمع ليلاً فوق الأرض المبتلة . ولكنه يؤدى غرضه المنشود بنجاح ، فهو يظل يجذبنا حتى تبلغ الطبيعة أهدافها التى رسمتها .

وعلى هذا كنا دائماً خاضعين لعاملى الدفع والجذب.

ويتضح من هذا أنه ليس هناك ما نخجل منه، من أن يكون لنا مثل هذه الغرائز الأولية لأنها فى الواقع عادية جداً . كما أنها توجد فى جميع الناس سواء تبينها هؤلاء الناس واعترفوا بها أم لم يتبينوها ولم يعترفوا بها .

فهناك جاذبية طبيعية بين الجنسين ، وهذا أمر طبيعى

إن هذه الثنائية الخالدة بين الذكر والأنثى كقطبى المغناطيس ، كل واحد مكمل للآخر ، وليس من صالح الرجل أن يعيش وحده ، كذلك ليس من مصلحة المرأة أن تعيش وحدها .

ولكن يحدث أحياناً أن يضطرا لأن يفعلا هذا . وفى مثل

هذه الحالة يجب أن تُهذَّبَ الغريزةُ حتى تتهيأ لذلك المستوى غير الطبيعى .

ومن ناحية أخرى نرى أن الزواج فى ذاته لا يحل مشكلة الجنس ، لأن الغرائز حتى فى الزواج يجب أن تُنَظَّم وأن تعالج. إن مشكلة الجنس هذه مشكلة يواجهها جميع الناس إنْ عاجلاً أو آجلاً . والناس العاديون يعملون على تهيئة أنفسهم وملاءمتها لها . أما أولئك الذين يعجزون عن أن يكونوا على وفاق مع غرائزهم فإنهم يجدون أنفسهم فى الغالب وقد لفتهم المشاكل العصبية بسبب محاولتهم إهمالها أو كبتها .

إن القوة الجنسية هى دافعٌ خَالِقٌ محدّد ومخرجها الطبيعى هو فى إيجاد حياة جديدة . هذا المخرج يختلف كثيراً تبعاً للرجل أو المرأة ، فقد يأتى هذا الدافع عرضاً فى حياة الرجل بينما نراه فى المرأة قد أكمل دورته فى بضع سنين حتى وصل إلى مرحلة الحمل والولادة والرضاع .

فإذا ما أنكرنا هذا المخرج العادى على الرجل أو المرأة فإن الغريزة تظل بعيدة كل البعد عن أن تخبو أو تنطفئ ، بل كثيراً ما يحدث أن تُفْصِحَ الغريزة عن نفسها فى صورةٍ مقلوبة بدلاً من ذلك المخرج الطبيعى .

ولكى نتجنب هذا ، كان من الضرورى إتاحة الفرصة المفيدة لاستخدام هذا الدافع الخالق . وهذا ما يُطْلَق عليه « إعلاء الغريزة » . فإن أى نوع من المجهود الخالق يعمل على امتصاص بعض هذه الطاقة ويبعث نوعاً من الراحة النفسية فى مقابل هذا الامتصاص . فيجد بعضُ الناس خلاصَهم فى القيام بأى عمل بدنى كعزق الحديقة مثلاً . كما أن أى نوع من البناء أو الزرع أو التمريض أو التخطيط يكفل الإشباع المتسامى لذلك الدافع الجنسى الخالق . هذه إحدى الطرق التى تُعَالَجُ بها مثل هذه المشكلة الصعبة حقاً .

أما من الناحية الأخرى ، فإذا غذّينا الغريزة الجنسية وانغمسنا فيها بأفكارنا وخيالاتنا ، فإن الذاكرة تختزن كل هذا وتضيفه إلى قوة الدافع الأصلى .

والواقع أنه من الممكن جداً من الناحية العقلية أن نستثير هذه الدوافع فتهب بنفس القوة التى كانت عليها من قبل وتتغلب على ما لدى الإنسان من سيطرة عادية .

وإنّا نقترح — كسياسة عملية — أن نرسم نظاماً ثابتاً للحياة يشتمل على مقدار محدد من التمرينات الجسمية ، كما أن العقل يجب أن يركز تفكيره فى الموضوع الذى يعالجه وألا يُسْمَحَ

له بأن يسرح أو « يشطح » إلى موضوعات غير مرغوب فيها .

فعلينا أن نواجه الغرائز الفطرية كأنها مشاكل ونعالجها بطريقة طبيعية فلا نتجاهلها أو نلفظها بل نستغل قوتها فى القيام بعمل مبتكر إنشائى وفى اتجاه نافع مفيد . وعلينا أن نستخدم القدرة على التصور ، أى أن تكون هناك صورة واضحة محددة فى عين العقل ، نتخذ منها عاملا من عوامل كبح النفس والسيطرة عليها .

إن الحيوانات تسلك وفق غرائزها ، ولكن الرجل والمرأة يجب أن يتعلما كيف ينظمان هذه الغرائز . إن الحيوانات غير مسئولة ولكن الرجال والنساء مسئولون ، وهذه المسئولية ، أى كبح النفس ، هى إحدى المسائل التى يجب أن يواجهها جميع مرضى الأعصاب . وكلما تمكنوا من كبح أنفسهم وأحسوا بالمسئولية الشخصية ، أخذت متاعبهم الناتجة من فقدانهم هذه المسئولية فى الزوال .

وعلى هذا ، ما دام الكبت الجنسى يؤدى بنا إلى مشكلة ، فعلينا أن نمارس أى فن يتيح لنا إفصاحاً خالقاً بمزاولة عمل أو ممارسة هواية ، على أن نتبع هذا بالإيحاء العقلى والتصور العقلى لنضمن الهدوء والتعقل والسيطرة الموجهة على جميع انفعالاتنا .

ولئن كان « الكبت الجنسى » مجرّد عامل واحد من العوامل التى تستبد بسلوكنا فى فترات معينة ، إلاّ أنه ليس أهم هذه العوامل . فهناك عوامل أخرى هى « الأفكار الثابتة » أو « الوساوس ». . . وهذا ما سنعالجه فى الفصل التالى .

الفصل الخامس

الوساوس !

إن الغالبية الكبرى من الناس العصبيين ممن عرضنا لهم فى الفصول السابقة ، أولئك الذين يعتقدون أن جميع مشاكلهم تُعْزَى إلى أمراض جسمية كأمراض المعدة والكبد وغيره من سائر أعضاء الجسم ، هؤلاء الناس لا يمثلون وحدهم جميع الحالات العصبية بأى حال من الأحوال . فإن هناك طائفة كبيرة من ضحايا الأعصاب ممن يعتقدون اعتقاداً جازماً بسلامة أعضائهم الجسمية ، ويؤمنون أن مصدر تعبهم يجثم فى عقولهم ، وأن تعبهم هذا لا يقل خطراً بل ربما كان أصعب علاجاً . أمثال هؤلاء الناس تلوح عليهم علائم الصحة اللهم إلاّ تلك النظرة القلقة المهمومة التى تعلو وجوههم . وفوق هذا فإننا نراهم على أحسن حال عندما تعاودهم نوبات المرض ، على خلاف الآخرين الذين يبدون فى حالةٍ من الضيق والقلق وإنْ تفاوتت درجة هذا الضيق وهذا القلق من شخص إلى شخص ومن لحظة إلى لحظة ، فقد ينعمون بيوم جميل هادئ

بعد فترة قاسية من الكآبة والوجوم ولكنهم سرعان ما يرتدون إلى حالتهم الأولى، يرددون سابق شكواهم .

أمثال هؤلاء الناس الذين نحن بصددهم الآن هم من الناحية الأخرى على خير ما يرام حتى تحل بهم تلك المصيبة التي تسلبهم هناءهم وهدوءهم، ويظلون على هذه الحالة النفسية التعسة حتى تنقشع عنهم تلك الغمة فيعودون سيرتهم الأولى . وهم يشبهون تلك الغمة التي تنتابهم بسحابة كثيفة تغشى حياتهم لا يستطيعون أن يتبينوا من خلالها وميضاً أو شعاعاً . فقد ران اليأس والقنوط على قلوبهم حتى فقدوا كل أمل لهم فى الحياة ، يقطعون أيامهم التعسة وقد استولى عليهم شعور من الذعر والفشل والتفاهة حتى اعتقدوا فى قرارة نفوسهم أن أمورهم لن تستقيم أبداً وأن جميع مشروعاتهم مصيرها الفشل الذريع ، وأنه ما من أحد يعنى بهم أو يقيم لهم وزناً .

ما فائدة صحة الجسم وسلامته متى كان على هذه الدرجة من اليأس والقنوط ؟

هؤلاء المنكوبون من ضحايا الأعصاب تنتابهم نوبات من الكآبة واليأس لغير ما سبب معروف، وفى فترات غير محددة ، فتحل النوبة بالمريض وتبقى مدتها المعينة ثم تزايله تاركة إياه

بنفس الحالة التي كان عليها ، وقد شفى منها تماماً وكأن لم يحدث شيء .

ولكن طالما كان ذلك المريض واقعاً ضحية لتلك النوبة فإننا نلقاه يقاسي من تلك الآراء المسيطرة أو الوساوس . وقد تكون تلك الوساوس فكرة أو عملا أو خوفاً قد أقحم نفسه فى شعور المريض بصورة يشعر إزاءها بعجزه المطلق عن مقاومته .

فهذه الآراء هى شيء غير متكامل فى ذاته ، ينظر إليها المريض على أنها بعيدة كل البعد عن ظل الحقيقة والواقع

وفى بعض الأحيان ، نرى تلك الفكرة الملحّة المسيطرة عليه أو الخوف لا يغيب أبداً عن خاطر المريض ، بل يستحوذ عليه ويؤثر فيه طوال أيام حياته .

وإليكم مجمل حالة من هذا النوع .

كان بطل هذه القصة يقوم بإدارة إحدى شركات البيع الناجحة . وكان معروفاً بأنه من أذكى رجال الأعمال فى المدينة وأكفأهم ، وكان يؤخذ برأيه دائماً ، لا فى شركته فحسب بل فى الشركات الأخرى المتصلة به . فكان مديراً لأحد البنوك ولم يخطر ببال أحد ممن عمل معهم مدة عشرين عاماً أن هذا الرجل مريض . ولكنه كان — كما يقول هو عن نفسه — يقاسى من ألم نفسى

منذ طفولته .

قال : « لم أستطع أن أتخلص من ذلك الإحساس الغامر وهو أن جميع الأشياء ليست حقيقية لدرجة أنى كنت أشعر أنى موجود هنا كما أنى موجود فى عالم آخر غير هذا العالم ، ولم أستطع أن أطرد ذلك الشعور الغريب من رأسى ، حتى أصبحت حياتى مليئة بالمخاوف ، فأتوقع الشر فى كل لحظة . بل كنت اكتئب وأخاف من آلاف الاحتمالات التى لم تحدث أبداً . فإذا أويت لفراشى ليلاً لم أكن أنام قبل أن أستعيد فى ذهنى كثيراً من الأشياء التى حدثت فى أثناء اليوم أو أخشى حدوثها نتيجة لتصرفات أتيتها فى ذلك اليوم ، و تكون النتيجة أن هذه الأشياء تسبب لى قلقاً وضيقاً ، فأستيقظ وأنا على هذه الحالة من القلق والذعر .

«كانت كل ليلة مفعمة بأحلامها المزعجة البغيضة التى كنت أشعر فيها بأنواع من الذعر والفزع قد طوتنى وألقت بى فى وسط تلك المخاوف التى لا يمكن أن أصفها والتى خيل إلى أنى كنت السبب فى حدوثها .

« كما كان يراودنى من وقت إلى آخر خاطر مفزع هو أنى سأموت . إنى أدرك تماماً أن هذا كان حماقة منى وجهلاً

ما دامت كل الدلائل تشير إلى أنى فى أحسن حالات الصحة ، وليس هناك أى احتمال للموت . غير أنى كنت ارتعد خوفاً بمجرد أن أفكر فى احتمال الموت من أى شىء تافه ، كما كنت أعتقد أن هناك شيئاً ما فى طعامى يسبب لى عسر الهضم الشديد ، بل كنت أعجب وأنا أغسل وجهى إذا ما تسربت بعض قطرات الماء إلى أذنى أن تسبب لى التهاباً ، كذلك كنت أفكر فى احتمال موتى وأنا فى طريقى إلى عملى كأن ينهار علىّ البناء كله أو أن زلزالا أو برقاً خاطفاً أو أى ضربة أخرى من ضربات القدر قد تضع حداً لهذه الأشياء كلها .

« وكثيراً ما كنت اتفرس فى وجوه الرجال ممن يعملون فى مكتبى وأقول فى نفسى « ربما يطلق على أحد هؤلاء الرجال الرصاص عـرَضاً ، إنى أعرف أن مثل هذه الأشياء مستحيلة الحدوث أو على الأقل بعيدة الاحتمال ، ولكن مثل هذه المخاوف كانت تهجم على خاطرى حتى لتكاد تكظم أنفاسى .

« ثم كنت أسائل نفسى عما إذا كنت قد تسببت فى موت أحد فى يوم من الأيام ، بل كنت أرجع بسيارتى إلى ما يقرب من عشرة أميال لأرى إذا كانت سيارتى قد أصابت تلك السيارة التى مررت بها بعطب أو أحدثت بها بعض الخدوش

ثم أنى كنت أمضى الساعات الطوال وأنا أحاول التأكد من أنى لم أرتكب خطأ قد يسبب أذى لغيرى ، وكنت أدرك وأنا أقوم بهذا أنه ليس هناك احتمال لحدوث هذا ، وأدرك أيضاً أنى أعذب نفسى بهذه الطريقة وأعاقبها أشد عقاب .

«كما كنت أراجع الصفحات الطوال التى بعث بها إلى وكلاء الشركة لأتحقق من سلامة حكمى الذى أصدرته على هؤلاء الوكلاء . كذلك كنت أضيِّع جزءاً كبيراً من وقتى وأنا أفكر فى شىء يجب أن أبت فيه فى الحال . كما كنت أقوم فى كل ليلة بعمل كافة الاستعدادات فى حالة الموت المفاجئ الذى كنت أعرف أنه لن يحدث .

«ولم يخطر ببال أحد من موظفى الشركة لماذا لم أتزوج ، وإن كانوا كثيراً ما يمزحون معى بشأن هذا الموضوع . غير أن معظم الناس كانوا يعتقدون أن انشغالى بعملى واهتمامى به لم يترك لى شيئاً من العواطف اللطيفة ومشاعر الحب الرقيقة . والواقع أنى فكرت آلاف المرات فى الزواج . بل إنى أحببت عشرات الفتيات ولكنى لم أعْدُ فى جميع هذه الحالات مرحلة التمهيد والتعارف ، وإن كنت أعتقد فى قرارة نفسى أنى إذا ما حاولت أن أتحدث إلى امرأة أو أن أثير اهتمامها فإنى لا أشك فى أن

أمنى بالفشل الذريع . ويستولى علىّ شعور المذلة والامتهان لدرجة أنى أكاد أموت بسببه . ولكن ما أكاد أركّز تفكيرى فى شئون عملى وأكرس نفسى كلها له حتى أشعر بالراحة نسبياً . حقاً إنى لا أسمى هذه الراحة هدوء النفس ، غير أنها راحة على أية حال إذا ما قورنت بالحالة السابقة .

« إنى أذكّر نفسى دائماً بضرورة إخفاء تلك الحقيقة ، وهى أنى أقاسى بمثل هذه الشدة والمرارة . وقد أخلفت كثيراً من المواثيق الاجتماعية بدون سبب ، وتركت الناس يعتقدون أنى غير مكترث . كما سخرت من قلق الناس العصبيين ، ولم يفطن أى إنسان إلى أنى فى حرب دائمة للاحتفاظ بذلك الطلاء الذى يخفى تحته تلك الحشرة المعذبة الذليلة ! »

أمثال هؤلاء الناس من الصعب معاونتهم ، فهم لا يتقبلون ذلك النوع من العلاج المنتظم الذى نعطيه لغيرهم من ضحايا الأعصاب الذين يشكون علة جسمية .

إنهم يحتاجون إلى عناية أكبر من مجرد علاج ، لأنهم إذا ما جاءتهم نوبة الكآبة والوجوم أصبحوا فى خطرٍ من أن ينتحروا . لذلك كان من الضرورى أن يكون هؤلاء الناس فى مكانٍ لا يُخْشَى فيه على حياتهم حتى تزول عنهم تلك النوبة .

ومن حسن الحظ أن نجد هؤلاء الناس مستعدين دائماً للنقاش والاقتناع .

إن العلاج الوحيد ذا الأثر المباشر يجب أن يأتى عن طريق الطبيب الذى يستطيع أن يقوم بفحص دقيق لعقل المريض . فإنه قد يصل إلى سبب دقيق لذلك الخوف أو تلك الفكرة الملحة المسيطرة . وفى مثل هذه الحالة قد يساعدُ المريضَ على التحرر من ذلك الخوف أو تلك الفكرة ، غير أنه ليس من الحكمة دائماً أن نحاول فحص هؤلاء المرضى فحصاً كاملاً ، إذ يكفى أن نثير فيهم ما يشتت تفكيرهم ، وربما كان الانصراف إلى عملهم خير سبيل لتحقيق هذه الغاية ؛ كما هو شأن تلك الحالة التى عرضنا لها سابقاً .

ولكن قد يوجد فى جميع الناس العصبيين بعض الأمراض الجسمية البسيطة التى تعمل على اختلال الصحة . وعلى هذا يجب ألا نسقط من حسابنا الحالة الجسمية وإنْ لم تكن العامل الأول فى هذا المرض .

إن الخطوة الأولى فى طريق شفاء الرجل العصبى من مرضه هى أن نبعث فيه الثقة والتشجيع ، وفى أثناء هذا يمكن أن ينال بعض العون من الطبيب الذى يستطيع أن يصل به إلى

الشفاء التام من بعض الأمراض الجسمية البسيطة .

لذلك وجب علينا ألا نتغاضى عن أى ألم يشكو منه المريض أو أن نعالجه فى شىء من الاستخفاف وعدم المبالاة . ولكن علينا أن نستقصى أثره ونرسم له علاجاً مناسباً .

فمشكلة الأرق مثلا — وهى من المشاكل الشائعة بين مرضى الأعصاب — يجب أن تُعالَج بمثل هذه الروح حتى أنه قد نلجأ أحياناً إلى استخدام التنويم ليعين المريض على النوم أو إلى قبول الإيحاءات العلاجية التى يكون لها أثر كبير فى شفاء المريض .

فلا العقاقير ولا الكلام بل ولا التنويم يُنْظَر إليها كوسائل غير مشروعة أو مبررة إذا ما استُخدِمت فى علاج الأعصاب التى تكون حالتها أشد وأصعب من مجرد مرض جسمى .

إن الطبيب العاقل يجب ألا يهمل أية وسيلة حتى ولو كانت تلك الوسيلة الشفاء بالروحانيات أو نوعاً من الدجل والشعوذة مما يثق فيه المريض ثقة عمياء ، بل إن الطبيب نفسه قد يجد من الأسباب ما يجعله يشجع المريض على سلوك هذا الطريق حتى يتخلص من متاعبه .

أجل هناك بعض أنواع العلاج مما هو أسوأ من المرض

ذاته ، لذلك وجب على الطبيب أن يكون حذراً قبل أن يشجع المريض على أن يضع نفسه فى قبضة أحد أولئك الدجالين الذين هم فى الواقع باحثون عن المال فى غير حذر أو مبالاة .

ووراء هذا كله نلمس أثر الذاكرة ، تلك الطاقة القوية التى تختزن كل فكرة يقبلها العقل ثم تنشر سلطانها على هذه الأفكار تدريجياً ، وبذلك تحدد الاتجاه العقلى . فمتى استقرت ودعمت مكانها فى عقل الإنسان أطلق عليها لفظ الآراء الثابتة المسيطرة أو الوساوس .

وفى بعض الحالات نجد أن الفكرة الخاطئة التى استقرت فى عقل صاحبها قد تجرفه إلى خارج حدود العقل . وإن أية فكرة تدخل العقل فى شىء من الحدة والتكرار يمكن أن تصبح فكرة ثابتة دون النظر إلى صدقها أو كذبها لأن الذاكرة اللاشعورية ليست عاقلة مدركة ولا هى ناقدة فاحصة . ولكنها مجرد آلة تمتص كل ما يُقَدَّمُ لها من آراء . إن النقد طاقة شعورية ، فى حين أن وظيفة اللاشعور هى التسجيل ، وهو يقوم بهذا فى اتقان تام لدرجة أن الآراء تنبعث فيه ويصبح من الصعب زحزحتها من مكانها .

وقد يحدث أحياناً أن تترك إحدى الصدمات الانفعالية أثراً عميقاً فى العقل الذى يعمل من جانبه على أن يفرض نفسه على الانتباه حتى تكون له السيطرة عن طريق التكرار . وكلما حاول العقل ذلك زاد أثر الصدمة عمقاً ، وهنا يستهدف المريض لذلك الخطر بأن تزداد تلك الفكرة قوة حتى تتحول إلى فكرة مَرَضية ثابتة.

إن هذه قد تكون ، وقد لا تكون ، مشكلة مشروعة مبرَّرة فى أصلها ، ولكن أثر التفكير المتواصل يجعلها تلوح حقيقية فى عين المريض وإنْ لم تكن فى الأصل كذلك . وبهذه الطريقة ينشأ فى المريض ما يُعْرَفُ بالخوفُ الخيالى الذى يتسلط عليه ويغذيه هو بتفكيره الخاص .

وما دام العنصر الانفعالى يسيطر ، فلا يجدى معه أى نقاش عقلى أو جدال منطقى ، فإن الانفعال والعقل يسيران فى مستويين مختلفين . وإن الشخص الذى سيطرت عليه فكرة ثابتة قلما تجدى معه المناقشة أو تزحزحه عن اعتقاده مهما كانت تلك المناقشة معقولة ومقنعة .

إن المشكلة كلها تنحصر فى أن هناك شعوراً خاطئاً يسيطر ، والشفاء منه يقوم على أساس تكوين شعور أفضل يسيطر على الشعور الأول .

وبهذه الطريقة أيضاً تنشأ تلك المشكلة التى تعرف بعقدة النقص حيث يشعر الإنسان – كما رأينا فى الحالة السابقة التى عرضنا لها – أنه سيمنى بالفشل الذريع لو أنه حاول أن يتحدث إلى امرأة .

إن فكرة النقص أو العجز هذه متعددة الجوانب ، غير أن جميع جوانبها وخيم العاقبة ، ذلك أن هناك فكرة مسيطرة أو ثابتة لها سلطان العادة التى تتصرف من تلقاء نفسها . ولكن المريض يعرف هذا جيداً ، وهو لا يبدى اهتماماً خاصاً لسماع التفاصيل غير السارة التى يدركها فى الحال ، إنما يريد أن يعرف موطن الشفاء . وهذا ما يتبينه بنفسه عندما يدرك الدور الذى لعبته الذاكرة فى تسجيل الأفكار التى قبلها العقل ، لأن الأفكار الثابتة إن هى إلا الأثر المتجمع من التفكير المتواصل . ومن أجل تلك الأفكار التى نتقبلها يجب أن نتحمل المسئولية ما دامت الطبيعة قد وهبتنا منذ ولادتنا ، القدرة على الاختيار .

إنه لمن المؤكد أنه إذا ما اعتقد الإنسان فى هذه الأفكار ، أفكار النقص والعجز والتفاهة ، وقام بتحقير نفسه بمقارنتها بغيره ، فإنه لا يلبث إن يجد نفسه يعانى من عقدة النقص الضارة ، ولكنه فى هذه الحالة لا يلومن إلا نفسه . .

فهو الذى سمح بالخوف الخيالى لأن يتسلط على عقله . ومَنْ ذا الذى يستطيع أن يغير هذه الأفكار إلا هو نفسه ؟ ولماذا لا يبدأ بهذا فى الحال ؟

فلو أنه توقع شخصاً آخر يقوم له بهذا العمل ، فإنه يكون كمن يتوقع الشبع بالنظر إلى شخص يتناول غذاءه . والنتيجة هى أنه يجب أن نتحمل متاعبنا لأن هذه المتاعب هى نتيجة أخطائنا أو نقائصنا . فإذا ما تغلبنا على هذه المتاعب فإنها سرعان ما تذبل وتتلاشى بعد أن تكون قد علمتنا درساً ، ولا يعود الإنسان يشكو منها .

إن العقل الباطن يرسل دوافعه إلى الشعور ولكننا يجب أن نقيم رقابةً يقظةً منتظمةً على هذه الدوافع ، فقد يحدث أحياناً أن يريد العقل الباطن اختبارنا ليرى إلى أى مدى يستطيع أن يقودنا . فإذا ما استسلمنا له وعملنا على تقوية هذه الدوافع الداخلية فإنه (أى العقل الباطن) يقوى ويشتد ويصر على الظهور ، وقد يسيطر علينا فى آخر الأمر عن طريق هذه الأفكار الملحة الثابتة . فقد نكون منتظرين قطاراً حتّى إذا ما جاء هذا القطار تسرب إلى ذهننا خاطرٌ يقول : « الأفضل ألاّ نسافر فى هذا القطار ، فقد يقع له حادث » . وقد نكون

جالسين إلى المائدة ويُقَدَّم لنا طبق شهى ثم يهجم علينا هذا الخاطر « إن هذا الطبق قد يسبب لنا عسر الهضم » وهكذا . .

فإذا تساهلنا فى مثل هذه الأشياء فإن حياتنا سوف تستعبدها تلك الأفكار الملحة المسيطرة التى تختفى وتتوارى إذا نحن قاومناها ، فى حين أنها تقوى وتبسط نفوذها إذا نحن رضخنا لها وعملنا على إرضائها .

إن اللاشعور خادم قادر مفيد كما هو سيد مستبد بعيد المنال ، يستطيع أن يسيطر علينا سيطرة كاملة ، كما يمكنه أن يقدم أكبر العون والمساعدة . وإن أية فكرة ثابتة تستطيع أن تعمل فى ناحية ما يمكنها أن تعمله فى الناحية الأخرى . فلماذا لا يعمل الإنسان على أن يغرس فى عقله فكرة الراحة وكبح النفس ؟ فإن هذه الفكرة سوف تصبح على مَرِّ الزمن طبيعة ثانية فيه شأنها فى ذلك شأن الفكرة الضارة المسيطرة .

إن المشكلة التى يعانى منها معظم الناس هى أننا لا نسيطر على أنفسنا السيطرة الكافية. بل إننا نقنع بما هو أقل من القليل. إننا نملك جميع الأفكار عن هذا العالم ، ولنا حرية الاختيار ، كما نملك قوة الذاكرة وأثرها المنعكس على حياتنا . ولكن الشيء العجيب حقاً هو أن الكثيرين منا يختارون أفكار المذلة !

والشعور بالنقص والعجز والمخاوف الوهمية ، ويعتقدون أنهم قد أجْبِروا على أن يحيوا حياة الخيبة والفشل لا لسبب إلا أنه ليس لديهم العزم على الشفاء من عللهم بنفس آلة الفكر التي أوجدتها .

وعلى هذا يجب أن نضع حداً لهذه المخاوف وأفكار الفشل والعجز والخيبة وغيرها من الأفكار السلبية ونستنجد بحلول اللاشعور العجيبة ليقدم لنا عوناً حقيقياً ، عوناً يمهد الطريق للسعادة ، ويجعلنا نشعر بوجودنا ، عوناً يملأ نفوسنا أملاً في المستقبل فنرى الأشياء براقةً لامعةً مبهجةً .

الفصل السادس

الإيحاء الذاتى

ليست الحالات التى ذكرناها سوى نماذج للإرهاق العصبى . . . غير أن هناك حالات أخرى لا تندرج تحت ما ذكرنا من نماذج . فمن بين الذين يقاسون من أعصابهم عدد كبير لا يصح وضعه بين تلك الفئات التى نحن بصددها الآن ، لأنهم ليسوا ضحايا أى اضطراب عصبى فى الواقع . أمثال هؤلاء الناس نجد حالتهم أقل خطراً ، كما أن مشكلتهم ليس من الضرورى أن تكون مرتبطة بأى سبب حقيقى مدفون فى العقل الباطن .

أولئك الناس لا تراهم عصبيين فى مجرى حياتهم العادية ولكن جهازهم العصبى يكون من القلق وعدم الثبات لدرجة أنه لا يقوى على تحمل أى ضغط خارجى آخر :

هؤلاء الناس الذين يخشون الأضواء تُسلَّطُ عليهم إذا ما دعت الظروف لأن يقوموا بأى عمل يُظْهِرهم أمام الناس فتراهم يكادون يموتون خوفاً إذا ما اضطروا فى ظرف مفاجئ

لإلقاء خطبة حتى ولو أمام نفر من الضيوف .

وقد يكون هؤلاء الناس ممن يجيدون العزف على « البيانو » أو أى آلة موسيقية أخرى ، غير أنهم لا يستطيعون العزف طالما كانوا فى حضرة شخص آخر ، أولئك الناس يعانون كثيراً من أعصابهم التى تخونهم فى فترات حرجة وإن لم تظهر عليهم علائمُ العصبية فى الأحوال العادية الأخرى ، إلا أن الإحساس بهذا الضعف الذى ينتابهم فى إحدى الأزمات يؤثر على عقولهم تأثيراً شديداً ، وسرعان ما يدورون فى حلقة مفرغة لأن تفكير الإنسان فى ضعفه يزيد فى هذا الضعف ، كما أن إدراكه لهذا الضعف يدفعه إلى التفكير فيه من جديد .

هذا هو نوع الشخص العصبى الذى يمكن أن يُعالَج بواسطة الإيحاء الذاتى . فهو ليس فى حاجة إلى نصائح الطبيب المتكررة التى هى كبيرة الفائدة بل ضرورية جداً فى حالة الأفراد العصبيين الذين أشرنا إليهم من قبل . ولكن الشخص الذى يصبح عصبياً فقط فى حالة معينة أو أزمة خاصة يمكن أن نرشده فى الحال إلى الطريق الذى يشفى به نفسه . إن مشكلته كلها تتوقف على دعم ثقته فى نفسه ، وفى إدراكه لقدراته الطبيعية الخاصة . وبهذه الطريقة يتعلم كيف يسيطر على

أعصابه ، وبالتالى يتعلم ألا يشكو من أعصابه .

إن أصحاب الطبائع الفنية هم أشد الناس عرضة لهذه الحالة حتى أننا أصبحنا ننظر إلى حالتهم هذه كأنها أمر طبيعى . فيكون الممثل عصبياً فى الليلة الأولى من تمثيله ، كما يصاب المغنى بهذه الحالة من العصبية وهو يخطو على خشبة المسرح .

غير أن هؤلاء الناس لا يحق لهم أن يشعروا بهذا الشعور فى الظروف التى لا تُعْتَبَرُ جديدة تماماً عليهم .

إن ممارسة الإيحاء الذاتى كفيل بانقاذ هؤلاء الفنانين من كثير من « اللحظات المميتة » . فإن أقصى ما يجول فى خاطر أى إنسان من هؤلاء هو وقوفه على المسرح وقد اكتظ بجمهور المتفرجين ، ثم يستولى عليه شعور مفاجئ أنه قد نسى ما يقوله ، أو أن صوته قد خانه .

هاتان الحالتان هما فى العادة نتيجة مباشرة لعجز الإنسان عن السيطرة على أعصابه .

كما أن هناك بعض الناس المحظوظين ممن لا يدرون شيئاً عن الأعصاب . على أن هؤلاء الناس ليسوا دائماً أفضل الفنانين إذ أن الأعصاب ليست إحدى المؤهلات الضرورية للممثل العظيم ، فلو وجد فى الإنسان نقص أو عجز فى السيطرة على

أعصابه ، فعلينا أن نرشده إلى الطريق ،لنوضح له : لماذا وأين يوجد هذا النقص .

ويجب أن يكون مفهوماً أنه لا يوجد إنسان قد وهبته إرادتُه السلطان المطلق الكامل على أعصابه . بل إن مشكلة هذا الشخص قد نجمت من سماحه لضعفه الأصلى لأن ينمو ويزداد ،فترك الضعفَ والاستسلام يأخذان مكان التوجيه والتحكم .

ولكن يجب أن ينقلب الوضع فيقود الذاكرةَ تحت سلطان الإرادة .

كما أن هناك كثيراً من الطبائع التى تميل إلى سلوك الطريق الأسهل أو الأيسر مشقة ، وإطاعة الدافع بدلا من كبحه والوقوف ضده ، وإنْ ندموا بعد ذلك على سلوكهم هذا الطريق بدلاً من ذلك الطريق الذى تجاهلوه .

إن الجهاز العصبى قد كُوِّن بدرجة أنه إذا ما أتى الإنسان عملاً مرةً ،أصبح أيسر على هذا الإنسان أن يسلك نفس الطريق . فيأتى هذا العمل مرة أخرى ، وإنه لأيسر على الإنسان أن يسلك طريقاً مُعَبّداً من أن يشق لنفسه طريقاً جديداً . فإذا سلك دافعٌ عصبىٌ طريقاً معيناً ، أصبح من السهل أن يسلك

الإنسان هذا الطريق إذا شعر بمثل هذا الدافع العصبى الأول . وهذا فى الواقع هو جوهر تكوين العادات والوسيلة إلى تعلّم الأشياء فى الغالب بطريقة لاشعورية .

لهذا كان من الأهمية بمكان أن نكوّن عادةَ ضبط النفس حتى إنه إذا ما جاءت تلك الحالة الشاذة فإننا لا نكون تحت رحمة أعصابنا بل نحتفظ بهدوئنا كالعادة ، ونقوم بواجبنا الذى أُلْقِىَ علينا فى غير اضطراب .

والطريقة لتنمية عادة كبح الأعصاب والسيطرة عليها تقوم على قوة الإيحاء . فقد رأينا كيف أن الإيحاء يؤثر فى الجانب اللاشعورى من عقولنا ، وكيف أن هذه الإيحاءات التى غُرِسَتْ هناك لن تُنْسَى أبداً .

فالشخص الذى تعوزه السيطرة على أعصابه يتعلم كيف يوحى إلى نفسه . وهذه الإيحاءات من شأنها أن تخلق فيه الإرادة التى كانت تعوزه من قبل .

وهناك طريقان يمكن بهما للإيحاء أن يؤدى عمله ويبلغ تأثيره . الأول بواسطة الإيحاء القوى الحاد ، أو عندما تكون القابلية الطبيعية للإيحاء فى أوجها ، كما هى الحال فى التنويم المغناطيسى .

والطريق الثانى—وهو الأكثر شيوعاً—هو ألا نأتى مثل هذا الإيحاء العنيف ، بل نقوم بتكراره فى فترات متعددة . ومن شأن هذا التكرار الدائم لنفس الشيء أن يعمق أثره فى العقل .

إن هذه الطريقة وإن كانت أبطأ، إلا أنها أضمن من الأخرى ، وفوق هذا فإنها تلائم علاج النفس بصفة خاصة .

والعلاج بالإيحاء يستهدف انتزاع الذعر العصبي وغرس الثقة بالنفس مكانها ، فيعطى المريض إيحاء بسيطاً أو إيحاءين يقوم بكتابتهما ثم يحفظهما عن ظهر قلب، ويقوم بترديدهما فى صباح كل يوم وفى غضون النهار. كما أنهما يكونان آخر شيء يفكر فيه فى الليل . وهو فى كل هذا لا يردد هذه الإيحاءات مجرد ترديد ، بل ينظر إلى الورقة المكتوبة ويقرأ سطورها بكل ما أوتى من تركيز . والعبارات الآتية قد تكون مثالاً طيباً .

- « لدى ثقة كاملة فى نفسى »
- « إنى أكون فى منتهى الهدوء عندما أخاطب جمعاً من الناس » .
- « إن أعصابى فى منتهى الهدوء والثبات وما من شيء يقلقنى »

إن إطار العقل الذى تصفه الكلمات يجب أن نتصوره فى درجة من الوضوح كتلك التى يستطيع المريض أن يتصوره

عليها . وعلى هذا يكون تصوره طبيعياً . فالخاطر الذى يخطر فى العقل كفكرةٍ مثلا يترك أثره – بالتكرار – فى اللاشعور . وبمضى الوقت يحصل الإنسان على الشيء المرغوب فيه وفق الإيحاء، وبعد أسبوعين تُغَيَّرُ تلك الإيحاءات المكتوبة. فإن كان هناك ضعف من نوع ما وُجِّهَ إليه الاهتمام الخاص. فإن كان المريض ممثلا أو مغنياً ممن تصيبه نوبات الخوف من أضواء المسارح فيمكنه أن يقول مثل هذه العبارات :

- « إنى أحب التمثيل أمام الجمهور وأتوق إليه . »
- « إنى أشعر وأنا على خشبة المسرح أنى فى منتهى الهدوء كما أنى أعطى لنفسى حقها . »
- « إنى قوى ولا يستطيع الخوف أن يتسرب إلى عقلى . »

ويراعى أن تكون الإيحاءات دائماً فى صورة إيجابية فلا تُعطَى فى شكل نهى (لا تفعل هذه أو تلك) فإن مجرد ذكر الشيء المنهى عنه يُعَدُّ خطأً من شأنه أن يولِّد إيحاء خاطئاً فى الحال .

إن هدفنا كله يرمى إلى أن نُدخِل فى عقل المريض فكرةً إيجابية مسيطرة شبيهةً بتلك الأفكار التى نريدها أن تسيطر على عقله كلما كان عقله عُرْضَةً لمثل هذه النوبات . ففكرة

الخوف أو أية فكرة أخرى —ما عدا الأفكار المشجعة طبعاً — يجب أن تُستَبْعَدَ تماماً من عقل المريض .

إن نجاح العلاج عن طريق الإيحاء الذاتى يتطلب تكراراً وتركيزاً . وهذا التركيز هو فى ذاته تمرين مفيد للعقل والإرادة ، فهو يلوح سهلا ولكنه ليس من السهولة بالدرجة التى يلوح عليها . وهو يتطلب شجاعةً ومثابَرة حتى يؤدَّى على الوجه الأكمل . ولكنه عظيم الفائدة . فإن قوة الإرادة التى تنمو وتشتد لا تحرر المريض من أعصابه فحسب بل تفيده كثيراً فى صحته العامة . فإن تأثير العقل على الجسم لا حدَّ له . ولا شك أن الشخص الذى يتعلم كيف يتحكم فى صحته السليمة ينجو من أمراض كثيرة .

الفصل السابع

نماذج حية !

والآن بعد أن وقفنا على طبيعة جهازنا العصبى ، وأنواع الدوافع التى تحدونا إلى السلوك على نحو معين ، وشتى المؤثرات التى تسيطر على سلوكنا ، تعالوا بنا نستعرض بعض النماذج الحية .

١
التهتهة

قد يكشف بعض العصبيين عن مشكلتهم فى صورة أفعال أو خصائص جسمية معينة . ومن بين هؤلاء ، المتهتهون .

فالتهتهة تعرف الآن على وجه التحديد على أنها اضطراب عصبى ، وقد أدت معرفتها إلى أنواع من العلاج أفضل كثيراً من تلك التى كنا نعتمد عليها من قبل ، وحتى إلى وقت قريب كانت دراسة التهتهة وعلاجها منحصرة فى الطرق الآلية المتعلقة بالكلام . وقد أدت هذه الدراسة إلى علاج ضعيف الأثر

اللّهم إلا فى بعض حالات الأطفال .

فالتّهتهة تختلف أحياناً عن التلعثم على أساس أن التلعثم هو تدخل خارجى فى مخارج الكلمات والنطق بها ، فى حين أن التّهتهة يُنْظَر إليها على أنها اضطراب فى جهاز التنفس ، غير أنه يمكننا أن ننظر إلى التلعثم والتّهتهة كأنهما شىء واحد، فلا داعى للتفريق بينهما فالمسألة واحدة سواء أكانت الصعوبة تتعلق بالكلمات الساكنة أو الكلمات المتحركة . إذ أن الحقيقة الهامة الثابتة هى أن السبب الأصلى فى هذا منشؤه الجزء اللاشعورى فى العقل . فإن الكثيرين من المرضى الذين وُجِد أن سبب التّهتهة عندهم راجع إلى تجارب الحرب المخيفة قد ساعدونا كثيراً على فهم هذا المرض فهماً صحيحاً . وأن معظم متهتهى الحرب قد شفوا على أيدى الأطباء الذين استعادوا معهم تجاربهم فى الحرب وفسروا لهم كيف أن هذاه التّهتهة قد نشأت بسبب هذه الحادثة أو تلك .

وفى كثير من الحالات كان إفراغ الانفعال فى أول جلسة يعقبه شفاءٌ مباشرٌ من التّهتهة .

وفى البعض الآخر من مرضى الحرب قامت التّهتهة على ما هو أبعد من الذاكرة المكبوتة ، لذلك كان من الضرورى

القيام بعدة اكتشافات لمجاهل عقل المريض .

ويقتبس كلبن Culpin حالةً يظهر فيها أن تقلصات الفك الأسفل يكنى عنها بلبس القناع الواقى من الغازات السامة، كما أن حركة انحناء الرأس كانت تكراراً لعدة محاولات لأن يزحف من تحت منطاد محطم بينما سعى طيار العدو إلى نسفه . وإمساك المريض بياقة سترته يدل على نفخه المهتز المضطرب فى حالات الطوارئ . أما فى حالات المدنيين فإن الشفاء من التهتهة والتلعثم ليس فى العادة سريعاً كالذى نصادفه فى علاج مرضى الحرب . وتعليل هذا يسير .

فعادةً ما يكون المريض المدنى (غير مريض الحرب) قد مضى عليه وقت طويل وهو يعانى من المرض قبل أن يطلب العلاج المناسب ، ومع هذا فإن عملية ارتياد عقل المريض وانتزاعنا من اللاشعور الخوفَ والذعرَ أو الصدمة التى نبتت هناك منذ الطفولة وعرضها أمام العقل الواعى (الشعور) للمريض... هذه العملية قد ساعدت المتلعثمين والمتهتهين إلى حدٍ عجزت معه أنواع العلاج القديمة عن تحقيقه أو الوصول إليه .

وبجانب أمراض الكلام توجد أمراض متعددة كتقلصات الوجه أو الأعضاء التى نراها فى كثير من الناس ، والتى هى فى

الغالب الظاهرة العصبية التى يكشف عنها الإنسان . فقد نلحظ تكشيرة فى الوجه أو هزة من الرأس أو الكتف ، هذه التقلصات التى اعتاد عليها الشخص ترجع فى العادة إلى الطفولة الأولى . فإذا لم تُصَحَّح أصبح من الصعب جداً على المريض البالغ أن يتخلص منها .

ومع هذا فإن الارتياد العقلى واستخدام الإيحاء يتيحان أفضل فرص الشفاء .

وفى كل هذه الحالات كما فى غيرها من حالات الشكاوى من عدم تأدية وظائف الجسم وواجبها ، يجب ألا نهمل الجانب الجسمى فى العلاج ، فإن المشاكل الوظيفية تكون دائماً أسوأ حالا إذا كانت الحالة الجسمية سيئة . وعلى هذا كان جميع هؤلاء المرضى الذين أشرنا إليهم فى الصفحات السابقة فى أشد الحاجة إلى التشجيع ليعنوا بصحتهم وحالتهم الجسمية أشد عناية . كما يجب أن يُشَجَّعوا أيضاً على ممارسة قدرٍ معين من التمرين البدنى يومياً فى الهواء الطلق ، وأن يراعوا الاعتدال والبطء فى الأكل . كما يجب ألا يتناولوا اللحوم أكثر من مرة فى اليوم . كذلك ينبغى عليهم أن يأكلوا بعض الفاكهة ولو كمية ضئيلة فى كل يوم ، والأفضل أن يكون هذا فى الصباح . كما عليهم أن يعتادوا الاستحمام بالماء البارد كل صباح ، فإذا لم تقو

الدورة الدموية عندهم على تحمل هذا ، فعليهم أن يدلكوا أجسامهم بأسفنج به ماء بارد عقب الحمام الساخن . كما أن القيام ببعض الحركات الجسمية بضع دقائق أمام نافذة مفتوحة بعد الحمام يُعَدّ أفضل بداية ليوم صحى جميل .

٢
التبرير الكاذب

إن الشخص العصبى قد يضل طريقه وهو يبحث عن العظمة فيدخل عالم الخيال وهو عالم غير محدود الاحتمالات ، غير أنه قد يلوح فى مظهره الخارجى أنه يحيا حياة عادية جداً كتلك التى يحياها الشخص كعضو فى الأسرة أو فى المجتمع ، وقد يهتم بعمله ويسهم فى أنواع النشاط المختلفة . وهو — دون أن يدرى — يحيا فى عالمين ، عالم حياته الخاصة وعالم حياته العملية أو عالم وظيفته ، وكلا الجانبين لا يستهان به — فالحياة فى نظره مخيفة مليئة بالحقيقة .

أما هذه المزاعم العصبية أو التبريرات الكاذبة التى لا تتمشى مع العقل فإنها حاجات أو مطالب عصبية حوّلها الأشخاص

إلى مزاعم دون تفكير . وهى لا تتمشى مع العقل لأنها تدعى لها حقاً — هو فى الواقع غير موجود . فالمريض يشعر بأن له الحق فى كل شيء هام له أوهام فى تحقيق حاجاته العصبية الخاصة .

فهو يرى أن العالم يجب أن يكون فى خدمته لا يقف فى سبيله شيء . مثال ذلك قصة تلك السيدة التى كانت تخشى فى قرارة نفسها أن تشك فى نفسها ، فكانت تشعر أنه من حقها أن تتحقق جميع حاجاتها إذ كانت تقول « إنى لا أستطيع أن أفكر فى ذلك الرجل الذى أريد أن يحبنى ولكنه لا يفعل . »

هذه المزاعم قد اتخذت لنفسها فى بداية الأمر صوراً ورموزاً دينيةمثل : « إن كل شيء أصلى من أجله ، يتحقق » فالزعم عند هذه السيدة قد اتخذ جانباً آخر . فما دامت ترى أنها لا تستطيع التفكير فى رغبة لا يمكن أن تتحقق ، نراها تكبح معظم رغباتها حتى لا تخاطر بمواجهة الفشل .

كذلك الناس الذين يرون أن حاجتهم هى حق دائم ، تراهم يشعرون أن من حقهم ألا ينتقدهم أحد أو يرتاب فى نواياهم أو يناقشهم فى أمورهم ، فى حين ترى الذين استسلموا لسيطرة الغير يشعرون أنه من حقهم أن يطيعوا هؤلاء الغير طاعة عمياء ، على عكس أولئك الذين يرون أن الحياة

مباراة ، وأن الناس يجب أن يستغلوا غيرهم دون أن يستغلهم أحد .

كما أن أولئك الذين يخشون مواجهة أنواع صراعهم يشعرون أنه من حقهم أن يلفوا ويدوروا حول هذه المشاكل . أما ذلك الرجل الذى يندفع إلى إساءة الغير وهو فى الوقت نفسه محتاج إلى اعترافهم به ورأيهم فيه ، فإنه يشعر أنه من حقه ألا يغضب أحد من شىء يأتيه .

أما الشخص المنعزل عن الجماعة ، فإنه لا يطلب شيئاً بل يصر على زعم واحد ، هو ألا يتدخل فى شئونه أحد أو يقلقه ، فهو يشعر أنه لا يحتاج إلى شىء من أحد ، ولذلك فهو يشعر بحقه فى أن يُترك وشأنه ، ومعنى تركه وشأنه فى زعمه هو أن يُعفى من جميع أنواع النقد أو بذل أى جهد حتى ولو كان هذا فى مصلحته .

وكثيراً ما يحدث لأحدنا أن يفوته القطار أو لا يجد مكاناً فى الطائرة أو يعوقه عائق فى الطريق ، فيضيق صدره ويشتد حنقه لا سيما إذا كان منهوك القوى قد أخذ منه التعب كل مأخذ ، ولكن سرعان ما تهدأ ثائرته ويأتيه الزعم العصبى هاتفاً فى نفسه « مَن يدرى ! ربما يقع لهذا القطار حادث

أو يصيب تلك الطائرة مكروه ! ! » وكأن العناية الإلهية قد خصّته هو دون سائر الركاب ، ففوتت عليه موعد قيام القطار أو الطائرة لكى ينجو ! !

وقد نرى حالة عكس هذه الحالة تماماً ، كأن نرى شخصاً ينكر فى نفسه احتمال حدوث أى شىء له ، ومن أجل ذلك نراه مستهتراً فيخرج فى الجو البارد وهو محموم ولا يتخذ أى نوع من أنواع الوقاية من الأمراض ، بل نراه يسلك فى الحياة زاعما أنه لن يهرم أو يموت . فإذا ما أصابه مكروه كان هذا تجربة ساحقة قد تبعث فى نفسه الذعر ، ومهما كانت هذه التجربة هينة أو محتملة فإنها كافية أن تحطم اعتقاده العظيم فى ذاته ، وقد ينقلب نتيجة لهذا إلى الضد فيصبح كلِفاً بالحياة ، شديد الاهتمام بها والمحافظة عليها .

هذه المزاعم بعيدة عن الواقع من ناحيتين ، فالشخص الذى يدّعى تحرره من المرض والشيخوخة بل والموت ، كذلك السيدة التى تشعر بحقها فى أن تُقبَل جميع دعواتها فتغضب من أى شخص يرفض دعوتها مهما كانت أسباب هذا الرفض ؛ والسكير الذى يشعر أن من حقه على كل إنسان أن يساعده فى محنته المالية فى الحال وبروح طيبة بغض النظر عما إذا كانت

ظروف غيره تمكنه من مساعدته أو لا تمكنه .

أما الناحية الأخرى للمزاعم العصبية أو التبرير الكاذب فهى ما يجعلنا نحكم على صاحبها بأنه ساذج أو أنه شبيه ببعض الأطفال المدللين ، وهذا يجعلنا نُرْجِعُ كل هذه المزاعم إلى الطفولة لا سيما عند أولئك الذين لم يستطيعوا أن يشبوا عن طفولتهم .

أما تلك الحالة العصبية التى تجعل صاحبها يتركز ويدور حول ذاته فإنها أكثر تعقيداً وتختلف عن الأولى كل الاختلاف. فالإنسان يستهلك نفسه لأن حاجاته النفسية تمزقها صراعاته الحادة ، كما أنه مضطر إلى التمسك بحلوله الخاصة .

وهناك ظاهرتان طبيعيتان قد تلوحان متشابهتين ولكنهما مختلفتان . فإخبارك المريض العصبى أن مزاعمه طفولية أو أنها أشياء يأتيها الأطفال ليس له فائدة على الإطلاق . . بل إنه لا يتمشى مع العقل ولن يغيِّر من أمره شيئاً ما لم يصحبه عمل آخر .

وكلما قل اتصال الشخص العصبى بالعالم الذى حوله ، قلَّ إحساسه بالاخرين واهتمامه بمشاعرهم . ولقد أظهر أحد المرضى احتقاراً شديداً — ولكن فى صورة متسامية — للحقيقة . فقال « أنى أشبه شىء بالشهاب المندفع فى الفضاء » وهو يعنى

أن ما يحتاج إليه هو الحقيقة .

كما أن هناك خاصية أخرى لمزاعم الشخص العصبي وهى أن جميع الأشياء تأتى إليه دون أن يبذل جهداً ، فمتى كان وحيداً ، لا يريد أن يستدعى شخصاً يؤانسه بل يعتقد أن شخصاً ما سيزوره فى تلك اللحظة .

وقد يزعم شخص أن من حقه أن يظفر بوظيفة أفضل أو بزيادة فى المرتب دون أن يكون قد قام بأى شىء يستحق من أجله هذه الزيادة أو تلك الوظيفة ، بل ربما كان ما يحتاج إليه غير واضح فى عقله .

وكثيراً ما نرى مريضاً يبثلنا حاجته الشديدة إلى السعادة. وقد يفضى إليه بعض أصدقائه أو أقاربه أن ما به من سخط يمنعه من الحصول على هذه السعادة. ومن أجل ذلك يذهب إلى المحلل النفسى فيسأل المحلل النفسى نفسه « لماذا لم تتحقق السعادة لهذا المريض وهو راغب فيها رغبة صادقة ، كما أنه يستمتع بالكثير مما يستمتع به الغير ويجلب لهم السعادة ، فلديه منزل مبهج لطيف وزوجة جميلة واستقرار مالى وطمأنينة ، لكنه لا يستمتع بكل هذا ، بل لا يجد لذة أو رغبة فيما يحيط به ... لماذا يحدث له هذا ؟ » .

فى هذه الصورة كثير من الخمول والانطواء الذاتى .
فأمامنا شخص قد كُبِّلت يداه ورجلاه حتى أصبح غير قادر على معرفة قدراته الخاصة بسبب تلك المزاعم القوية الغالبة التى استبدت به ، فجعلته يشعر أنّ من حقه أن يحصل على جميع مطالبه دون أن يطلبها .

وكثيراً ما تقوم المزاعم على أسس أدبية، فتسمع هذه العبارات « لأنى والدك أو والدتك ، أو لأنى رجل ، أو رئيس » ولكن هذه الأسباب لا تقدم تبريراً كافياً لهذه التصرفات .

أما أولئك الذين يعتقدون أن الحب يُحِل كل شىء وأنه يخول لصاحبه عمل كل شىء، فإنهم يبالغون كثيراً فى فهم هذا الحب وقيمته .

كما أن هناك بعض المزاعم التى تقوم على الضعف أو العجز وعدم القدرة على تحمل المكاره أو مواجهة المواقف، كأن يجبن أحدهم عن الاستفسار بالتليفون فيجعل غيره يقوم بهذا ، كما يحدث أن تشعر إحدى السيدات بالكآبة والضعف بدرجة لا تستطيع معها أن تقوم بواجبها المنزلى ، فنجد أن سلوكها هذا يزيد فى كآبتها وعجزها عما كانت عليه . وتكون النتيجة أن آلامها تزداد حدّة وشدّة .

ومن الأسس التى يلذ لأصحاب المزاعم أن يستندوا إليها، العدالة . فكثيراً ما نسمع أناساً يقولون مبررين ما حدث لهم وما صادفهم فى حياتهم « لأنى أعتقد فى الله » . أو « لأنى تعبت كثيراً » ، أو « لأنى أفنيت زهرة حياتى فى هذا العمل » ، أو « لأنى مواطن صادق أمين . »

أو قد تسمع شخصاً آخر يقول فى بساطة « إن المسألة مسألة عدالة ... إن الأمور تسير كما أحب لأنى أستحق هذا » ؛ أو « إن كل مكسب فى هذا العالم ، نتيجةٌ مباشرة للطيبة والورع . » ولكن الشواهد تدل على أن الجزاء ليس نتيجة حتمية للفضيلة .

كما أن إحساس المريض بالعدالة ، قد يمتد إلى إحساسه بالعدالة مع الآخرين ، فإذا وقع على أحدهم ظلم أحس به ذلك المريض فى درجات متفاوتة .

غير أن الاعتقاد الشديد فى العدالة من شأنه أن يجعل الإنسان يعتقد أن الناس مسئولون عن جميع العقبات التى تعترض سبيله فى الحياة . وقد ينتج عن هذا الاعتقاد الشديد فى العدالة ستارٌ للانتقام . وكلما زادت مزاعم الانتقام زادت درجة القصور الذاتى فى الإنسان . ولا شك أن مثل هذه المزاعم تجعل حياة الناس أشد عناء وقلقاً .

وقد تستبد المزاعم بالشخص العصبي حتى يقع تحت سيطرة ما يسمى (يجب أن) فيزعم أنه يجب عليه أن يكون على أقصى درجات الأمانة والكرم والاحترام والعدالة والكرامة والشجاعة وإنكار الذات ، كما يجب أن يكون زوجاً مثالياً ومدرساً صالحاً ، كما يجب أن يحب والديه وزوجه ووطنه وإلاّ فيجب ألاّ يتصل بأى إنسان فى الحياة . كما يجب أن يستمتع بالحياة وفى الوقت ذاته يجب أن يكبح مشاعره ، كما يجب أن يعرف ويفهم ويتنبأ بكل شىء ، كما يجب أن يكون قادراً على حل جميع مشاكله ومشاكل الآخرين . كما يجب ألا يشعر بالتعب أو المرض ، ويجب أن يكون قادراً على الحصول على وظيفة ، كما يجب أن يعمل الشىء — الذى يعمل فى ساعتين أو أكثر فى ساعة واحدة !!!

وإذا ألقينا نظرةً على تلك الواجبات التى تمليها عليه ذاته ، نجد أنها صعبة وجامدة معا . فإذا قلنا له إنه يتطلب من نفسه أكثر مما يجب أدركنا أنه يعرف هذا مقدماً . ولكنه يضيف إلى ذلك « من الأفضل للإنسان أن يتطلب من نفسه أكثر مما يجب » .

إن هذه الواجبات الكثيرة البعيدة التحقيق التى يفرضها

الإنسان على نفسه ناتجةٌ من رجوع ذلك الإنسان إلى ذاته المثالية ومن اعتقاده فى قدرته على عمل كل شىء .

إن ما يمليه الإنسان على نفسه من واجبات يشبهُ الحكم المطلق فى سياسة الدولة ، كما أن فيه إهمالا تاماً أو تغاضياً لظروف الشخص النفسية .

وهناك مطلب آخر قد يدفع صاحبه لأن يكون فاهماً لغيره مواسياً له ومعيناً ، قادراً على أن يذيب قلب المجرم كما فعل ذلك القس فى قصة البؤساء لفيكتور هيجو . وقد حدث أن تقمصت إحدى الفتيات شخصية القس وأرادت أن تكون مثله ، ولكن لم يكن لديها الاتجاهات والمواقف التى مكنت ذلك القس من أن يسلك كما سلك مع المجرم « جان فالجان » — فقد استطاعت أن تكون مُحْسِنةً لأنها شعرت أنه يجب عليها أن تكون كذلك ، ولكنها لم تشعر بالإحسان قط ، بل إنها لم تشعر كثيراً بالحب أو العطف نحو أى إنسان ، بل كانت فى خوف دائم من أن يستغلها شخص آخر ، إذ كانت تشك وترتاب فيمن حولها . فإذا ما غاب عن ناظرها شىء ، اعتقدت أن شخصاً ما قد سرق هذا الشىء .

إن هذه الحالة العصبية أو « هذا العصاب » جعلها تفكر

فى نفسها وفى مصلحتها ، فكانت كل تصرفاتها تكسوها طبقة من التواضع المتكلف مما كانت مضطرة إلى اصطناعه .

أما تفسير هذه الواجبات العمياء فهو بحث الشخص عن العظمة والتسامى بذاته الحقيقية حتى تبلغ مكانة الذات المثالية . كما أن هذه الواجبات تمتد إلى الماضى البعيد حتى تصل إلى طفولة الإنسان الأولى ، فلو أنه ضيق الخناق على مشاعره فربما شعر أنه لا يحب والديه إلا لأنه يجب عليه أن يفعل هذا .

ولكن الرجوع إلى الطفولة الأولى ليس الميدان الوحيد الذى تعمل فيه الواجبات ، على أن تخدع الإنسان عن مسئولياته خداعاً كاذباً ، فقد نجد شخصاً يعتقد أنه كان من الواجب عليه أن يساعد صديقه عن طريق نقده الصريح ، وقد نجد شخصاً آخر يقول إنه كان واجباً عليه أن ينشىء أطفاله على ألا يكونوا عصبيين .

ومن الطبيعى أننا نأسف لفشلنا فى هذا العمل أو ذاك ، ولكنا نستطيع أن ندرك لماذا فشلنا ، فنتعلم من هذا الفشل . وكلما عاش الإنسان فى الخيال كان الاحتمال أكبر فى تذليل تلك الصعاب .

مثال ذلك قصة الفتاتين اللتين شعرتا أنه يجب ألا تخافا

أبداً من أى شىء ، كانت إحداهما تخشى لصوص المنازل فأجبرت نفسها على أن تنام وحدها فى بيت مستقل . أما الأخرى فكانت تخشى العوم فى الماء ما لم يكن هذا الماء شفافاً لأنها كانت تخشى أن يعضها أحد كلاب البحر فأجبرت نفسها هى الأخرى على أن تعوم فى خليج مملوء بكلاب البحر .

أما أثر هذه الواجبات فى شخصية الإنسان وحياته فإنه يختلف إلى حدٍّ ما على حسب الطريقة التى يستجيب بها الإنسان لتلك الواجبات وكيفية تنفيذها .

ولكن هناك بضع آثار لابد من ظهورها بانتظام وإن تفاوتت درجة ظهورها ، فإن هذه الواجبات عادةً ما تولِّد شعوراً من الضغط الذى تطّرد شدته بعدد المرات التى يحاول فيها الشخص أن يطبِّق هذه الواجبات فى سلوكه أو ينفذها فى حياته . فقد يحس الإنسان بكراهيته لنفسه لأنه عاجز عن بلوغ ذلك المستوى الذى فَرَضَه على نفسه .

ولكن الأهم من هذا هو أن هذه الواجبات التى يفرضها الإنسان على نفسه تقتل فيه تلقائية المشاعر والرغبات والأفكار والمعتقدات ، أى القدرة على أن يشعر الإنسان بمشاعره الخاصة وأن يفصح عنها بحرية ، إذ أن الإنسان أمام هذه الواجبات

يفرض على نفسه ما يجب أن يشعر به ويميل إليه أو يعتقد فيه .

وهناك حاجز كبير بين ما يجب أن نشعر به وما نشعر به فعلا . والنتيجة هى خلق المشاعر الإيهامية عند أولئك الذين يوجهون ذواتهم المثالية فى طريق الخير والحب ؛ فإذا عجز الإنسان عن أن يسمو إلى مستوى هذه الواجبات التى يفرضها على نفسه فإنه يضيق بنفسه بل يحتقرها .

٣

القلق النفسى

مهما تكن الظروف التى ينمو فيها الطفل ، فإنه يشب — إن لم يكن متأخراً عقلياً — على اكتساب بضع مهارات بطريقة أو بأخرى .

ولكن هناك بعض القدرات لا يقوى على اكتسابها أو حتى تنميتها عن طريق التعلم ، فإنك لا تستطيع أن تجعل من الشجرة الصغيرة شجرة ضخمة كشجرة الجميز مثلا . ولكن متى أتيحت لهذه الشجرة الصغيرة فرصة النمو المناسبة لها فإن قدراتها الكامنة سوف تنمو وتتفتح ، كذلك الإنسان إذا

ما أتيحت له الفرصة ، فإنه يميل إلى تنمية قدراته الإنسانية الكامنة فيه والخاصة به ، أى أنه ينمّى القوى الحية الناشطة الخاصة به لتحقيق ذاته . فإن وضوح مشاعره وعمقها وأفكاره ورغباته وميوله والوقوف على قدراته الابتكارية الكامنة كقدرته على الإفصاح عن نفسه والكشف عن مشاعره التلقائية ، كذلك قوة إرادته ، كل هذه تمكّنه فيما بعد من العثور على قيمه وأهدافه فى الحياة ، وبعبارة أخرى ينمو نمواً متكاملا فى الطريق الذى يوصّله إلى تحقيق ذاته .

ومن أجل هذا سنتحدث هنا عن الذات الحقيقية على أنها القوة المركزية الكامنة الموجودة فى جميع الكائنات الحية ، إلا أنها تتميز فى الشخص الواحد عن الآخر ؛ هذه الذات هى المصدر العميق للنمو .

إن كل فرد يستطيع أن ينمّى قدراته التى وُهبها ، غير أنه ـ شأنه فى ذلك شأن كل كائن حى ـ فى حاجة إلى الظروف المناسبة التى تمكّنه من هذا النمو ، فهو فى حاجة إلى مَن يزوّده باطمئنان النفس والحرية الداخلية ، التى من شأنها أن تعينه على تكوين مشاعره الخاصة والإفصاح عن أفكاره ، فهو محتاج إلى حسن نية الآخرين ، لا لتساعده على سد حاجاته الكثيرة

ولكن لتقوده وتشجعه ليصبح فرداً ناضجاً واعداً ، كما يحتاج إلى الاحتكاك الصحى السليم برغبات الآخرين ونواياهم ، فإذا ما استطاع أن ينمو مع الآخرين فى جو من الحب والمودة فإنه سينمو فى الوقت ذاته فى الطريق الذى يوصله إلى تحقيق ذاته .

ولكن هناك عوامل متعددة تحول بين نمو الطفل وفق حاجاته الفردية وإمكانياته ، هذه الظروف المعوقة كثيرة جداً ولكننا إذا أردنا حصرها أو إجمالها فإننا نراها تتبلور فى تلك الحقيقة وهى أن الناس فى بيئة ما ، ينطوون فى أمراضهم العصبية الخاصة بالدرجة التى لا تمكنهم من حب الطفل أو فهمه على الأقل كفرد له ذاتية وله كيان . بل إن سلوكهم نحوه أو موقفهم منه تحدده حاجاتهم واستجاباتهم العصبية .

هذه العوامل مجتمعة تؤثر تأثيراً مباشراً فى نمو الطفل ، وتكون النتيجة أن الطفل لا ينمى فى نفسه شعور انتمائه إلى الغير ولكنه ينمى بدلا منه شعوراً من عدم الاطمئنان الداخلى العميق والخوف الغامض الذى يمكن أن نطلق عليه القلق النفسى ، فيشعر بالعزلة والعجز فى عالم يشعر فى أعماق نفسه بالعداء له .

إن الضغط الناتج من هذا القلق الداخلى يمنع الطفل من

أن يكشف عن نفسه للآخرين أو يفصح عن مشاعره الحقيقية فى صورة تلقائية ، كما يجبره على البحث عن طرق يتعامل بها معهم ، إذ يجب عليه – بطريقة لاشعورية – أن يتعامل معهم بطرق لا تزيدُ قَلَقَهُ الأصلى بل تسكّنه وتهدئه ، وتكون النتيجة أن يحاول التعلق بأقوى الأشخاص ممن يحيطون به أو قد يثور ويناضل أو قد يُبْعِد الآخرين من حياته الداخلية فيبتعد – عاطفيّاً – عنهم ، أى أنه يدنو من غيره من الناس وينأى عنهم أو يندفع إلى الثورة أو العزلة دون الإشارة إلى مشاعره الحقيقية وعدم ملاءمة سلوكه لذلك الموقف المعين ، على أن درجة تمسكه بسلوكه هذا تتوقف على حِدة أو شدّة هذا القلق الأصلى الذى يعمل فى داخله .

وعلى هذا نجد الطفل تحت هذه الظروف مدفوعاً إلى تنمية اتجاهات متناقضة فى أساسها حيال الآخرين ، هذه الاتجاهات الثلاث التى تجعله يدنو منهم أو ينأى عنهم أو يقف ضدهم من شأنها أن تشكّل فيه صراعاً هو الأساس الذى يقوم عليه صراعه ضد المجتمع . وبمضى الزمن يحاول التغلب على هذا الصراع بأن يجعل أحد هذه الاتجاهات الثلاث سائداً مسيطراً ، أى أن يجعل اتجاهه الغالب أو السائد

هو التوافق أو التنائى أو التعادى .

هذه المحاولة الأولى لحل أنواع الصراع العصبي ليست سطحية الأثر، بل على النقيض من هذا لها أثر قوى مسيطر على الطريقة التى يسلكها نموه العصبي فيما بعد ، كما أنها لا تقتصر على اتجاهاته نحو الآخرين . بل لا بد لها من أن تجر وراءها تغييرات معينة فى الشخصية كلها . وعلى هذا الاتجاه الأساسى الذى يسلكه الطفل ، ينمى حاجاته المعينة التى تتفق معه ، وكذلك الميول الحسية والقيود التى هى بداية تكوين القيم الأخلاقية .

فالطفل الخاضع المسالم لا يخضع للآخرين أو يعتمد عليهم فحسب ، بل يحاول أيضاً ألا يكون أنانياً أو سيئاً . وبنفس الطريقة يحاول الطفل المهاجم المعادى أن يعطى للقدرة على الصراع وتحمل المكاره قيمة كبيرة .

ومع هذا، فإن الأثر المتكامل للحل الأول هذا ليس من القوة والشمول كغيره من الحلول العصبية التى سنعالجها فيما بعد، مثال ذلك قصة تلك الفتاة الصغيرة التى سيطرت عليها اتجاهات التوافق والمواءمة فظهرت هذه الاتجاهات فى صورة عبادة عمياء أو تقديس لبعض الشخصيات ذات النفوذ القوى ، كما ظهرت

فى ميلها القوى فى أن تنال رضا الغير وتبعث فيهم البهجة والسرور . كما ظهرت فى الخوف من الإفصاح عن رغباتها الدفينة ، كما ودت أن تَعْرِضَ لُعَبها فى الشارع العام لعل بعض الفتيات الفقيرات يجدنها — دون أن تفضى برغبتها هذه إلى أى إنسان . وفى سن الحادية عشرة حاولت — كما يفعل غيرها من الأطفال — أن تستسلم للصلاة فى صورة غامضة عميقة ، كما كان يحوم فى عقلها شبح الخوف من بعض المدرسات ممن كانت تخشاهن وتضيق بهن . . .

وفى التاسعة عشرة من عمرها انضمت إلى بعض الفتيات ممن كن يدبرن الحيلة للايقاع بإحدى المدرسات ، كما أنها تزعمت وهى لا تزال ، كالحمل الصغير ، بعض أعمال العصيان والتمرد فى المدرسة ، ولما خاب أملها فى رجل الدين ، انصرفت من العبادة الدينية العميقة إلى نوع من النقد اللاذع المرير .

إن أسباب تفكك التكامل الذى ظهر فى قصة تلك الفتاة يرجع فى بعضه إلى عدم نضج الفرد النامى ، كما يرجع فى بعضه الآخر إلى تلك الحقيقة وهى أن الحل الأول يستهدف فى أساسه توحيد العلاقات مع الآخرين وتوافقها . وعلى هذا نجد

فراغاً أو فى الواقع حاجة إلى تكامل أدق وأرسخ .

فإذا ما عاش الإنسان فى مجتمع يتسابق ويتنافس وشعر فى قرارة نفسه بالعزلة والعداء له ، فإنه يستطيع أن ينمّى فى نفسه الحاجة الماسة العاجلة لأن يسمو بنفسه فوق الآخرين .

على أن هناك ما هو أعمق من هذه العوامل ، ونعنى به بداية الابتعاد عن النفس ، فنجد ذاته الحقيقية ليست عاجزة فقط عن أن تنمو نمواً مستفيضاً كاملاً ، بل إن هذه الذات أو النفس تلجأ إلى تنمية طرق مصطنعة تتعامل بها مع الآخرين. ومن شأن هذه الطرق أن تكبح مشاعره الحقيقية ورغباته وأفكاره إلى درجة تصبح فيها سلامته هى كل شىء ، كما تأتى مشاعرة وأفكاره الدفينة فى المرتبة الثانية ، بل الواقع أن هذه المشاعر والأفكار يخفت صوتها ويختفى أثرها فيه ، فلا يهمه ما يشعر به طالما أنه آمن مطمئن ، بل إن هذه المشاعر والرغبات تكف عن أن تكون عوامل مسيطرة ، أى أنه لم يعد الموجّه لها المسيطر عليها ، بل أضحى التابع لها المدفوع بها .

على أن هذا الانقسام الذى يحدث فى نفسه لا يضعفه بوجه عام فقط ، بل يقوّى فيه الانفصال عن نفسه ، ويُدخِلُ فيها الارتباك والحيرة حتّى أنه لا يعرف أين يقف ، بل مَنْ هو!

إن الشخص الذى يبتعد عن نفسه أو ينأى عنها يحتاج إلى بديلٍ لذاته الحقيقية ، ولكن من الحماقة أن نقول هذا ، لأنَّ هذا البديل لا يُوجدُ أبداً ، بل هو يحتاج إلى شيء يجعله يدرك ذاته ، فإن هذا يُشعِره أن لذاته قيمة ومعنى .

فإذا لم تتغير ظروفه الداخلية بدرجةٍ يستطيع فيها أن يستغنى عن حاجاته هذه فلا يصبح أمامه إلا طريق واحد يكفل له تحقيق هذه الرغبات ، بل قد يحققها دفعة واحدة ، هذا الطريق هو الخيال . وعلى هذا يأخذ خياله فى العمل تدريجياً وبصورة لا شعورية ، فيخلق فى عقله صورة مثالية لنفسه ، وبهذه الطريقة يضفى على نفسه قدرات غير محدودة ، متسامية ، فيتوهم نفسه بطلاً أو عبقرياً أو عاشقاً مثالياً أو قديساً أو إلهاً

إن التسامى بالنفس يجرِ وراءه دائماً الشعور بتمجيدها الذى من شأنه أن يزوِّد صاحبه بما هو شديد الحاجة إليه من الإحساس بأهميته والتسامى على الآخرين والسيطرة عليهم .

إن كل شخص يبنى صورته الشخصية المثالية من مواد تجاربه الخاصة وخيالاته الأولى وحاجاته المعينة ، كذلك من قدراته الموهوبة . وقد تصل الدرجة بالشخص إلى أن يتقمص صورته المثالية المتكاملة التى لا تظل صورة فى خياله يحتفظ

بها فى نفسه ، بل سرعان ما يصبح هو هذه الصورة – دون أن يشعر – أى أن الصورة المثالية تصبح شخصاً مثالياً أو ذاتا (مثالية) وهذه الذات المثالية تصبح أكثر حقيقة فى نظره من ذاته الأصلية لا لأنها تستهويه أكثر فحسب ، بل لأنها تحقق جميع حاجاته الدقيقة .

هذا الانتقال فى مركز الجاذبية هو فى الواقع عملية داخلية محضة ، فالتغير فى أساسه ينشأ فى شعور الإنسان بنفسه؛ فهو عملية عجيبة وشخصية محضة . وهذا الانتقال يحدث فى الإنسان لأن ذاته الحقيقية قد أصبحت غير واضحة بينما يأخذ هو فى الابتعاد عنها من أجل الذات المثالية التى أخذت تمثل له حقيقته كما هو ؛ أو قدرته الكامنة كما هى ؛ ماذا يستطيع أن يكونه وما يجب أن يكون عليه ، . أى أن هذه الذات تصبح المرآة التى يتطلع فيها إلى دخيلة – نفسه والقياس الذى يقيس به نفسه .

إن التسامى بالنفس والبحث عن تمجيدها هو حل عصبى . والواقع أن الإنسان الذى يندفع فى طريق البحث عن العظمة أو تمجيد نفسه يتجاهل ذاته تماماً من أجل مصالحه ورغباته .

كما أن هناك مقياساً آخر للعظمة هو عدم التمييز ، فما دام ميل الإنسان الحقيقى فى متابعة الشىء لا يهم ، بل المهم

هو أن يكون هو مركز الانتباه فيكون أذكاهم وأعظمهم ، سواء أكان الموقف يستلزم هذا أو لا يستلزم ، فالذى يهمه هو أن يخرج منتصراً فى كل مناقشة بغض النظر عن الحقيقة والواقع .

إن البحث عن العظمة قد يصبح فكرة مسيطرة تلتهم صاحبها ، وقد يكون لها صدى بعيد فى صور الذعر والكآبة واليأس والغضب التى تغشى حياته كلها .

وإن الخوف من السقوط من شاهق هو إفصاح فى الغالب عن القلق والخوف من السقوط من مرتفعات عظمته الموهوبة :

وإذا فحصنا حلم أحد المرضى ممن كان يخاف المرتفعات وجدنا أن هذا الخوف قد استولى عليه فى الوقت الذى استحوذ عليه الشك فى قدرته على السيطرة ، تلك القدرة التى لا تقبل نزاعاً ، فرأى نفسه — فى الحلم — واقفاً فوق قمة جبل ولكنه كان يخشى السقوط فظل متعلقاً بحافة القمّة وهو يقول « إنى لا أستطيع أن أصعد إلى أعلى من هذا . لذا كان كل ما يجب أن أعمله فى حياتى هو أن أحتفظ بمكانى . »

غير أنه فى حالته الشعورية كان يشير إلى مركزه الاجتماعى ولكن فى إحساسٍ أعمق وكأنه يقول فى نفسه « إنى لا أستطيع

أن أرق أكثر من هذا » ، أى أنه لا يستطيع أن ينال أكثر مما يجول فى عقله من سلطة وعظمة .

أما الدور الذى يلعبه الخيال فى البحث عن العظمة ، فقد يظهر فى صورة صادقة ومباشرة فى أحلام اليقظة ، مثال ذلك قصة طالب الكلية الذى — رغم خوفه وانطوائه — تراه يعيش فى أحلام اليقظة كأنه أعظم رياضى أو عبقرى أو عاشق .

ولكن أحلام اليقظة ، وإن كانت مهمة وكاشفة لمشاعر الإنسان عندما تحدث ، إلا أنها ليست أخطر أعمال الخيال ، لأن الشخص يكون فى غالب الأحايين مدركاً لتلك الحقيقة ؛ وهى أنه يعيش فى أحلام اليقظة ، أى أنه يتخيل أشياء لم تحدث فعلا أو أشياء ليس من المحتمل أن تحدث بالطريقة التى يمارسها فى خياله . وهو — على أى الحالات — ليس من الصعب عليه أن يدرك وجود أو عدم وجود الشخصية التى يتمثلها فى أحلام اليقظة . أما العمل الأكثر خطراً على الخيال فإنه يوجد فى التشويهات الدقيقة الشاملة للحقيقة التى لا يدرك فعلها أو أثرها تمام الإدراك .

كما أن الخيال يعمل على تغيير معتقدات الشخص العصبى . فهو فى حاجة إلى أن يعتقد أن غيره من الناس غريب أو

سيئ ، كما يغيِّر مشاعره أيضاً ، فيشعر أو — إنه يحتاج إلى أن يشعر — أنه مُستهدفٌ دائماً ، كما أن خياله لديه القوة الكافية التى تدفع عنه الألم أو التعب. فهو يحتاج لأن تكون لديه مشاعر عميقة كالثقة والحب والعطف والصبر على المكاره إذ أنه يأخذ هذه المشاعر فى صورتها المكبرة .

ولكن أين يقف خيال الشخص العصبى ؟ الواقع أنه أولاً وأخيراً لا يفقد إحساسه بالحقيقة تماماً ، فإذا كان هناك حد فاصل فيما يتعلق بمخاوف الخيال فإن هذا الحد غير ثابت .

والفرق بين دوافع العظمة ودوافع الإنسان الصحيحة قد لا يظهر واضحاً . فإنهما يلوحان متشابهين فى الظاهر ، وربما كان الاختلاف فى الدرجة فقط ؛ حتى أن الشخص العصبى قد يلوح لنا أشد طموحاً وأكثر اهتماماً بالسلطة والمكانة الاجتماعية والنجاح فى الحياة من الشخص السليم ، كما لو كانت مستوياته الأدبية أسمى من مستويات الناس العاديين أو أنه أكثر طموحاً وأكبر شأناً من أولئك العاديين من غمار الناس . فمن هو ذا الذى يستطيع أن يرسم خطاً محدداً فاصلا ويقول « هنا ينتهى الشخص السليم ويبتدئ الشخص العصبى ».

إن التشابه بين الدوافع السليمة والدوافع العصبية موجود لأن هذه الدوافع لها اتصال أساسي بالقدرات الإنسانية الخاصة ، إذ أن الإنسان - عن طريق قدراته العقلية - يستطيع أن يصل إلى أبعد من نفسه ، كما يستطيع - بخلاف أنواع الحيوان الأخرى - أن يتخيل ويخطط ؛ وفي أحيان كثيرة يوسع مدى هذه القدرات تدريجياً .

إذن ليست هناك حدود ثابتة يقف عندها الإنسان فيما يفعله بحياته ، أي القدرات يستطيع أن ينمّي ؟ أو ماذا يستطيع أن ينمّي ؟

إذا أخذنا هذه الحقائق بعين الاعتبار وجدنا أن الإنسان ليست لديه صورة دقيقة عن حدوده ، وعلى هذا كان من السهل عليه أن يضع أهدافه إمّا إلى أعلى أو إلى أسفل .

إن هذا الشك القائم أو القلق وعدم التثبت هو الأساس الذي يقوم عليه البحث عن العظمة .

فالبحث عن العظمة ينبع من الحاجة إلى أن تصبح الذات المثالية حقيقة واقعة . وبما أن الشخص العصبي كثيراً ما يتعلق بأوهامه عن نفسه ، فهو لا يستطيع أن يتبين الحدود ، وبذا يتمادى البحث عن العظمة إلى الشيء غير المحدد .

وما دام الهدف الأصلى هو الظفر بالعظمة ، فهو بذلك لا يجد ميلاً للتعلم أو العمل أو التقدم خطوة خطوة ، فهو لا يريد أن يصعد الجبل ، بل يريد أن يتربع فوق قمته ، وعلى هذا لا يفهم معنى التطور أو النمو وإنْ تحدّث عنها كثيراً .

إن خَلْقَ الذات المثالية يكون دائماً على حساب حقيقة الإنسان عن نفسه ، كما أن تحقيق هذه الذات يستلزم أنواعاً شتى من تشويهِ الحقيقة ، وهنا يلعب الخيال دور الخادم الأمين الذى يستعد دائماً لتحقيق هذا الهدف .

وتكون النتيجة أن يفقد الإنسان ميله للحقيقة واهتمامه بها ، ومن هنا تنشأ تلك المشكلة ، وهى صعوبة التمييز بين المشاعر الصادقة والمعتقدات والدوافع غير الصادقة أو المزاعم اللاشعورية المستقرة فى نفسه وفى غيره .

غير أن الاختلاف بين الشخص السليم والشخص العصبى من هذه الناحية ، هو اختلاف فى الدرجة فقط ؛ اختلاف بين الدافع الحقيقى والدافع المفروض ، هذا الاختلاف رغم أوجهِ الشبه الظاهرة بينهما هو اختلاف فى النوع لا فى الكم .

٤
السلوك المنحرف

عليك أن تلقى نظرة على ذلك الصبي الذى لم يناهز العاشرة من عمره ، ومع ذلك فهو مشكلة لنفسه ولأسرته ولمدرسيه وللمجتمع . وسوف يكون فى يوم ما مشكلة للبوليس . فعليك أن تأخذ بيده وتقوده فى الطريق السوى حتى يبدأ صفحة جديدة فى سجل حياته .

والدان سيئان :

انحدر هذا الصبى من أسرة هى خليط عجيب من الرجال والنساء ، بعضهم كان حميد الصفات وبعضهم كان سيئ الخلق ضعيف الإرادة . ولم يكن لهذا الصبى حول أو قوة فيما صار إليه أمره . فهكذا وجد نفسه بين والدين سيئين .

لذلك نراه منذ اللحظة الأولى يشق طريقه مكافحاً فى سبيل الحصول على ما يريد ، فكان عليه أن يستخدم ذكاءه وسعة حيلته . وسرعان ما تعلم كيف يقف فى وجه السلطة مهما كان نوعها ، ومهما كان مصدرها ، فنشأ وهو يضمر الكراهية

لأنه لم ير ولم يسمع ولم يشعر فيما حوله إلا بالكراهية العميقة ، فكان يثور على جميع نظم الفصل والنادى وأثاث المدرسة . كما كان يثير حوله ضجة كبيرة تقرب إلى الشغب .

وجملة القول أنه لم يكن على خلق طيب فى المدرسة ، مما جعل المدرسين ينفرون منه ويضيقون به .

كما كان يسكن فى حى فقير من أحياء المدينة ، وكان يقيم فى جحر لا يمكن أن يُطْلَقَ عليه لفظ بيت ، أما والداه فقد كانا أى شىء إلا أن يكونا والدين صالحين .

كان ذلك الصبى مُشْكِلا يضم بين جوانحه جميع المشاكل الشخصية ، كذلك جميع المشاكل التى يموج بها عالمه الذى وجد نفسه مضطراً لأن يحيا فيه .

قد تُصَادِفُ مثل هذا الصبى فى المدرسة أو فى النادى أو فى الملعب ، وعليك أن تفعل شيئاً لإصلاح أمره ، بل قد يكون لديك ثلاثة أو ثلاثمائة تعنى بأمرهم وتوجههم الوجهة السليمة .

عليك — أو على القادة — محترفين كانوا أو هواةً — أن تحاول الكشف عن مشكلته وتقدّم له العلاج لينشأ مواطناً كريماً . ومَنْ يدرى ، فإن هؤلاء الأطفال الذين ننتشلهم اليوم

من مهاوي الفساد التي ترددوا فيها ربما أصبحوا مواطنين صالحين ، يلعبون دوراً هاماً في حياتنا الاجتماعية . ولربما جاءنا الأطفال العاديون في صور خارقة كما يقول بلوتارك « قد ينتج خير الجياد من صغارِ الخيل الجامحة » .

أنواع المشاكل :

وهناك ألوف من الأطفال يولدون — من سوء حظهم — على جانب كبير من الضعف العقلي أو الجسمي أو العاطفي أو الاجتماعي ، وهذه مشكلة شخصية قد تصل بذلك الطفل الذي يصبح في حاجة مُلحّة إلى مَنْ يعينه على أن يشأ نشأة كريمة مستقيمة ، إذ أن ضعفه هذا قد يجعله مستهدفاً للخطر والضغط من جيرانه ومن البيئة التي يحيا فيها . فإذا لم يجد العون الصادق الحقيقي منذ البداية ، فلا عجب بعد ذلك إذا رأيناه يعجز عن أن يكون مواطناً قوياً مسئولاً .

البيئة السيئة :

وعادةً ما تبدأ البيئة بالمنزل ، وأقوى عوامل المنزل أثراً هو الأم التي تلعب دوراً هاماً في حياته لا سيما في سنيه الأولى ،

ثم يأتى دور الأب بعد ذلك ، ثم دور الأخوة والأخوات ثم رفاقه وجيرانه وما يأتونه من أنواع النشاط والعمل ، كذلك الجو الثقافى والاجتماعى لتلك البيئة التى ينشأ فيها . كل هذا يترك أثراً قوياً فى الطفل الناشئ . غير أن هناك بعض الأطفال ممن يولدون بمشاكلهم كالضعف الشخصى ومقر البيئة الثقافى ، فتكون هذه المشكلة عبئاً على الطفل ينوء بها كاهله ، هذه المشكلة تقف فى طريقه عقبة كأداء ، فأنى لطفل لم تتوفر لديه القوة والمعرفة أو الخبرة أن يتغلب على كل هذه الصعاب ؟ ! إنه فى الواقع فى حاجة إلى مَنْ يشد أزره ويأخذ بيده .

نوع الوالدين :

فإذا وُلِدَ الطفلُ ضعيفاً وكان له والدان صالحان ، استطاع هذان الوالدان التغلب على الصعاب وعوّضاه بعض هذا النقص ، ولا نعنى بالوالد الصالح الوالد الغنى فكم من والدين أثبتا صلاحيتهما على الرغم من آن دخلهما محدود ، وكم من آباء يعيشون فى أفقر الأحياء ينشئون أبناءهم تنشئة سليمة ممتازة ، فيسلكون سلوكاً مرضياً فى المدرسة كما يبزون غيرهم من أقرانهم . ذلك لأن هؤلاء الآباء يغرسون فى أبنائهم المثُلَ العليا والصفات

الحميدة ، فيشبون مفخرة لأسرهم ولمجتمعهم ووطنهم أيضاً .

الرجل الغنى لايعنى الرجل الصالح :

ومن الناحية الأخرى ، نجد آباء على جانب كبير من الثراء ، إلا أنهم أنانيون لا يكترثون كثيراً لأبنائهم ؛ هؤلاء الأبناء كثيراً مايسببون للمجتمع ما يُعْرَفُ بالابن المشكل أو الشاذ ، وهذا يفسر لنا تلك الظاهرة ، وهى كثرة عدد الشواذ فى الأسر الغنية لا الأسر الطيبة ، كما يفسر أيضاً ظاهرة أخرى وهى كثرة عدد المواطنين الصالحين الذين نشأوا فى الأحياء الفقيرة .

القدوة السيئة :

وقد يولد أطفال عاديون أقوياء غير أنهم قد يُنْكَبون بآباء سيئين ، سواء كانوا فقراء أو أغنياء فيكون هؤلاء الآباء قدوةً سيئة لأبنائهم ، إذ قد يهملونهم أو يتجاهلون رغباتهم ويقدمون لهم كل يوم نوعاً خاطئاً من فلسفة الحياة ، فلا عَجَبَ إذا رأينا هؤلاء الأطفال يصادفون مشاكلَ عدة فى حياتهم . لذا يمكن أن يقال إن مفتاح الشذوذ فى الأطفال لا يزال فى يد الآباء . فإن هؤلاء الأطفال المنكوبين بآباء سيئين سيصبحون

مشكلةً لأنفسهم ولمجتمعهم . وفى هذه الحالة لا نلوم هؤلاء الأطفال إذا ما بدأوا حياة سيئة .

إن مثل هؤلاء الأبناء يصبحون مشكلة يستعصى علينا حلها .

الطفل ضحية وليس مذنباً :

إن الولد المشكل هو ضحية وليس مذنباً ، فهو محتاج إلى مساعدة غيره ، وقد تكون هذه المساعدة من جانب الإشراف اللطيف والتوجيه السليم والتهذيب الكامل . فهو لا شك يحتاج إلى حبٍ ورعايةِ شخصٍ قريب منه يعنى به ويقف على مراحل نموه ، لأن كثيرين من الآباء قد فشلوا فى القيام بهذا الدور لهم .

بقيت المشكلة الكبرى وهى أنى لنا تدبير العدد الكافى من المشرفين الأكفاء الذين يستطيعون القيام بهذه المهمة قبل أن يستفحل الأمر ويَعْبرَ الصبى طريقه إلى مركز البوليس أو محكمة الأحداث ؟

علينا أن نتذكر دائماً أننا عونٌ لهؤلاء الأطفال ولسنا قضاة لهم ، علينا أن نقى هؤلاء الأطفال من ضعفهم ونعتمد على مصادر قوتهم حتى يتخطوا الحواجز والصعاب .

٥

صبي مشاغب

وإليكم حالة أخرى ، هي حالة صبي نطلق عليه نحن في لغتنا الدارجة اسم «صبي مشاغب» وقد عرض لها L.F. Shaffer في كتابه The Creative power of Mind قال :

اسمه جيمس ، أرْسِلَ إلى إحدى العيادات السيكولوجية بسبب سوء سلوكه في المدرسة حتى أن ناظر المدرسة ضج من اعتداءاته المتواصلة على الأطفال الأصغر منه سناً ، كما شكا من سرقاته في بعض الأحيان .

وظل جيمس على هذه الحالة الشاذة أكثر من عامين ، فلما بلغ منتصف الثالثة عشرة من عمره وُضِعَ تحت إرشاد ثلاث مدرسات تناوبن علاجه الواحدة بعد الأخرى ، ففشلت معه الأولى ، ولم تكن الثانية أوفر حظاً من سابقتها ، غير أن الثالثة استطاعت أن تجعله يقلع عن أساليب الشغب ويمتنع عن السرقة سالكةً معه بعض طرق القمع والكبت .

كان يأتي في الفصل ما يأتيه غيره من الشواذ ، كما كانت

تصدر عنه تصرفات شبيهة بتلك التي تصدر عادةً عن أصحاب الطبائع الجامحة المسيئة ، فإذا مشى ، دقّ أرض الفصل بقدمه بينما يسير زملاؤه في هدوء بين الصفوف ؛ كما كان يتلفت يمنةً ويسرةً ويتحدث مع هذا وذاك إذا ما أدار المدرس ظهره ؛ كما كان يشغل نفسه بأنواع من الشجار مع زملائه لاسيما مَنْ كان أصغر منه سناً .

غير أن الشيء الوحيد الذى أثار مدرسيه وخيّب أملَهم فيه كما أثار اهتمام علماء النفس في الوقت ذاته هو طبيعة جيمس وميله القوى للخروج على القانون والعبث بنظام الفصل ، فقلما كان يلعب مع تلميذ أو تلاميذ في سنه ، بل كان في معظم الأحيان ينصرف إلى مَنْ كان أصغر منه سناً من التلاميذ ، يضرب هذا ويدفع ذلك دون سبب معلوم ، واجداً في ذلك لذةً لا تفوقها لذة ، وهو يطارد ضحيته البريئة حتّى باب البيت .

أما السرقات التي كان يرتكبها ، فقد كانت سطواً على زملائه الصغار ، ينتزع منهم بعض الأشياء ويقوم بتوزيعها على غيرهم من التلاميذ ، كما كان يسطو على مخازن الفاكهة و « الياميش » ليُشْرِكَ غيرَه في الغنائم والأسلاب .

فلما جيء به إلى العيادة السيكولوجية ، لم يظهر فى سلوكه نوعٌ من أنواع الشغب ، بل لاح صبياً شاحباً نحيلاً بالنسبة لعمره ، كما كان سلوكه مع غيره على جانب من المودة والتعاون .

أما الفحص الطبى فلم يكشف عن نقص أو عيب يتطلب علاجاً ، فحالته العامة جيدة ، كذلك كان سمعه وبصره عاديين ، كذلك لم تظهر عليه أية علامة لاضطراب الغدد .

أما فى اختبار الذكاء ، فقد سجل جيمس عمراً عقلياً لصبى فى ١٣ سنة و ٣ شهور . وكان مُعَامِل الذكاء ١٠٧ أى فوق السوى قليلا ، فى حين أن الاختبارات المدرسية سجلت نتائج خيراً من هذه ، أما عمره التعليمى فكان ١٥ سنة وشهر ومُعَامِل التعليم ١٢١ ، كما أظهر تفوقاً فى جميع المواد لا سيما فى القراءة والإملاء . أما فى مادة الحساب فقد كان فوق العادى قليلاً .

أما أسرة جيمس هذا ، فكانت تعيش فى ظروف مادية ميسرة ، فوالده يعمل بائعاً ، له دخل كافٍ ، يسافر فى معظم الأيام ، وأثره فى جيمس ضئيل .

أما والدته فقد كانت سيدة قوية البنية ضخمة الجسم ، وُلدت فى النرويج وهاجرت إلى أمريكا فى طفولتها مع شقيقتها الكبرى ، أما جداه لوالده فكانا قد ماتا من زمن غير قصير ، فى حين أن جديه لوالدته لم يذهبا قط إلى أمريكا .

وكان لجيمس شقيق أصغر منه عمره ١٠ سنوات و ١٠ أشهر اسمه تشارلس ، كان الرفيق الملازم لجيمس ، وكان يحاكيه فى كثير من تصرفاته .

أما السجل الصحي لجيمس فقد بيَن أنه كان دائماً نحيلاً ضامر العود ، سيئ التغذية ، أصيب بالحصبة والجديرى والسعال الديكى قبل أن يبلغ السادسة ، وكانت هذه الأمراض كلها شديدة الوطأة على جيمس ، كما كان السعال الديكى سبباً فى تأخره ستة أشهر فى دراسته . كذلك أجريت له عملية إزالة « اللوز » وهو فى الثامنة .

أما أبرز الجوانب فى تاريخ جيمس ، فهو سجل الحوادث التى ألمتّ به ، إذ كُسِرَ ذراعه الإيمن مرتين فى السابعة والثامنة من عمره . كما صدع ساقه الأيسر وهو فى منتصف العاشرة ، وقد حدث له كل هذا إبّان لَعِبه الخشن مع الأطفال الآخرين .

وكان جيمس ينام بانتظام فى التاسعة مساء حتى منتصف الثامنة من صباح اليوم التالى ، وكانت مواعيد أكله عادية ، كما أنه اعتاد على أن يرتدى ملابسه بنفسه وهو فى الرابعة . ولا يعرف والده أو مدرسوه شيئاً من عاداته الجنسية .

وفى معظم الأحوال كان يلعب منفرداً أو مع شقيقه الأصغر منه ، كما كان يفضّل الألعاب المنزلية أو الورق على الألعاب الرياضية ، ولكنه نال قسطاً وافراً من ألعاب الانزلاق والجرى ، كما كان شغفه بالسينما شديداً ، غير أنه لم يكن يُسْمَحُ له بالذهاب إليها إلا مرةً واحدةً كل أسبوع ؛ ولكنه كان يتحدث عن كل فيلم يراه عِدّة أيام ، وكانت أحب الأفلام إليه أفلام المخاطرات حتى أنه كان يتمنى أن يصبح فيما بعد أحد أبطال رعاة البقر ، ولم تكن عنده مطامع أخرى .

أما ألهيته الأخرى فقد كانت القراءة ، إذ كان يقرأ كتابين أو ثلاثة فى الأسبوع ، تدور كلها حول حياة الأبطال.

وعندما سئل لماذا لا يلعب كرة القدم أو كرة السلّة لم يُبْدِ سبباً معقولاً فى أول الأمر ، غير أنه تشجع أخيراً وقال إنه يعزو هذا إلى إصاباته السابقة .

كما أن والدته لم تكن لتشجعه على اللعب مع صبية آخرين خوفاً من أن يصاب من جديد ولعدم قدرته على الانسجام مع فريق اللاعبين .

إن مثل هذا السلوك يعزى – إلى حد كبير – إلى حالته الجسمية ، فإن تعدد إصاباته وكسر ذراعه مرتين وكسر ساقه مرةً ، كل هذا بجانب ضعفه الجسمى ، جعل جيمس يتجنب مشاركةَ غيره فى اللعب الخشن .

إن هذا الخوف وهذا التجنب للمخارج العادية للنشاط دفَعَه للبحث عن حاجته إلى بديلٍ يتيح له الإشباع لأنواع نشاطه ، فهوى بدوافع السيطرة وكسب رأى المجتمع وجعلها دوافع تبحث عن إشباعها بمعاكسة غيره وضربهم والمباهاة بالسرقةَ وتوزيع ما يسرقه على غيره .

كذلك نجد تكييفاً لحالته عن طريق الإشباع الخيالى وذلك بقراءة القصص ومشاهدة الأفلام ، وما دامت هذه الوسائل تقلل عنده حدةَ التوتر ، فقد أصبحت عادات لاصقة به .

كما أن حالة جيمس ترتبط بعوامل أخرى ، فإن حاجته لصداقة والده وحدب أمه الزائد وإسرافها فى المحافظة عليه من شأنه أن يجعل من الصعوبة بمكان ، أن تتكون فى

جيمس صفات الرجولة ، فيحصل على الانسجام العادى .

كما أن سوء وضعه فى المدرسة بتركه مع أطفال أقل منه عقلياً حال دون أن يكون تحصيله العلمى فى المدرسة مخرجاً كافياً لحاجياته .

أما العلاج الذى اقترحه الخبراء فكان يرمى إلى إبعاد السبب الرئيسى لعدم انسجامه وإبعاد بعض العوامل التى تساعد على هذا . فشُجِّعَ جيمس على اللعب مع صبية فى سنّه كما وقفت والدته على حاجته إلى ذلك .

ولكى تُنمّى فيه العادات الاجتماعية المرغوبة ، انضم إلى فريق الكشافة وجمعيات النشاط المدرسى ، كما أحيط رئيس الكشافة والمشرف على الألعاب علماً بمشاكله وشجعاه على الانضمام إلى جماعات النشاط المختلفة . كما نصحاه أن يتعلم أصول الملاكمة لتدعم فيه ثقته فى قدرته الجسمية . كما أشادت المدرسة بتفوقه العلمى وبحاجته إلى مستويات علمية أعلى .

فانتقل نتيجةً لهذا إلى فصل أرقى فى الحال ، حيث وجد العمل فى هذا الفصل حافزاً له ، كذلك أتاح وجوده بين فريق جديد الفرصة لأن يغيّر من عاداته لوجوده مع تلاميذ لم يتوقعوا منه شراً .

إن هذه الإجراءات العلاجية تختلف كل الاختلاف عن الطريقة القديمة التى كانت تلجأ إلى العقاب .

إن العلاج الذى يقدِّم دروساً فى الملاكمة لصبى محبٍ للضرب والمشاكسة ، العلاج الذى يشجع التلميذ المشاغبَ المتعب بدلاً من أن يثبط همته ويعمل على فشله ، هذا العلاج له تأثير قوى لأنه يقوم على فهم حاجات الصبى الأساسية ومحاولاته السابقة الفاشلة لأن يكيِّف نفسه مع الجماعات التى يعيش معها .

من ذلك نرى أن مشاكل سلوك جيمس من ضربه لزملائه وإثارة اهتمام الغير والسلوك الشاذ وأنواع السرقة ، كل هذه أمثلة للطرق الدفاعية التى تعمل على تلطيف جدة التوتر . فمتى حصل صاحبها على إشباع ، وهو فى صورة عنيفة أو سلوك هجومى ، فإنه لا يلبث أن يلجأ إلى هذه الطرق العنيفة كمخارج لما فى نفسه من دوافع قوية .

من هذا نرى أن جميع الأشخاص لديهم عيوب متفاوتة . فالسلوك الدفاعى هو صفةٌ طبيعيةٌ شائعةٌ بين جميع الناس ، ولا يصبح السلوك الدفاعى مشكلة نفسية تحتاج إلى علاج إلا عندما يأخذ شكلاً فيه إسراف كبير . كما أن طرق التكيّف

والمواءمة هى عادات مكتسبة يلجأ إليها الناس لإشباع دوافعهم؛ إذ أن جميع الناس يمرون بتجربة الحرمان . وقلما نجد شخصاً أوتىَ من القدرات أو الصفات ما يمكّنه من حل جميع مشاكله . لذلك كانت هذه الطرق الدفاعية أمراً طبيعياً وضرورياً فى كل فرد .

والإنسان يقوم بعملية التكيّف هذه كما يقوم بعملية الأكل والنوم ، إذ أن الأكل والنوم لا يخرجان عن كونهما ألواناً من التكيّف .

على أن هذه الطرق الدفاعية لا يكتنفها الغموض أو تحيط بها الأسرار ، إذ ليست اضطرابات أو مظاهر اضطرابات عصبية ؛ بل هى مجرد صور أو أشكال لردود أفعال يأتيها الأشخاص وهم فى موقف يهيئ لهم الفرصة للتكيّف .

وإن دراسة أنواع طرق التكيّف إنما هى دراسة لسلوك الإنسان العادى ، كما هى دراسة للسلوك الشاذ . كما أن معرفة الطرق التى يسلكها الناس ليكيفوا أنفسهم ذات قيمة كبيرة لفهم الطبيعة الإنسانية على وجه العموم وعلاج اضطرابات السلوك كذلك .